

# GUÉRIR & BIEN VIEILLIR



LES DOSSIERS DU DR MÉNAT

N°7 - NOVEMBRE 2017



## NE SOYEZ PLUS MALADE EN HIVER : LES CLÉS D'UNE PRÉVENTION SAINNE ET DE TRAITEMENTS EFFICACES

**On attrape 2 ou 3 rhumes en moyenne chaque hiver. Pour certains, c'est juste le nez qui coule pendant 3 jours, mais pour d'autres les symptômes s'éternisent : nez bouché, sinusite et bronchite.**

*Les traitements préventifs sont d'une efficacité extraordinaire et simples à mettre en place. Le Dr Ménat vous livre les secrets pour booster votre système immunitaire et éviter les angines, rhumes, et toutes les infections hivernales qui nous affaiblissent.*

**P**endant la saison froide, les infections ORL sont un des grands motifs de consultation et une des pathologies dites « bénignes » qui nous gâchent souvent la vie au quotidien. C'est aussi un fléau social qui coûte très cher aux entreprises et à notre système de santé en jours d'absence et perte de productivité.

Chaque hiver, on entend beaucoup parler du vaccin contre la grippe – dont l'efficacité est d'ailleurs très discutée –, mais aucune suggestion « officielle » n'est donnée pour lutter contre les infections respiratoires en général et ORL en particulier. Comme celles-ci sont souvent d'origine virale, les antibiotiques sont évidemment inutiles.

Il n'existe pas de vaccins pour prévenir ces infections ni aucun médicament jugé efficace pour les combattre. Les médecins donnent quelques médicaments de confort, des antalgiques et des antipyrétiques, mais ils n'ont à leur disposition aucun remède agissant sur les causes, et soignant ou prévenant réellement ces maladies.

Ce qui fait dire à certains : « *Un rhume non traité dure 7 jours et un rhume traité dure une semaine !* »

Eh bien, je m'élève en faux contre tout cela, car depuis 30 ans que je pratique la médecine je peux affirmer que des traitements préventifs existent et sont particulièrement efficaces. Je ne compte plus le nombre de patients qui m'ont dit : « *Docteur, depuis que je prends votre traitement l'hiver, je ne suis plus malade, plus du tout fragile comme avant.* »

Et toutes ces personnes ne manquent pas de reconsulter à l'entrée de l'hiver suivant pour obtenir leur traitement préventif. Et si j'oublie de le leur donner, croyez-moi,

### - SOMMAIRE -

#### Le Dossier

N'attendez pas d'être malade : les piliers de la prévention hivernale P02

La meilleure stratégie pour renforcer le système immunitaire P08

Traitement des infections aiguës P16

Mes protocoles de base pour une prévention hivernale active P27

#### En bref !

Le mauvais cholestérol n'est peut-être pas si mauvais ! P30

Les médecins alertent enfin sur les dangers du papier aluminium ! P30

#### Question de patient

Choc, coup et traumatisme P31

#### La recette du Dr Ménat

Lasagnes de légumes P32

#### Un peu de lecture

« Cancer du sein – en finir avec l'épidémie » P32

eux n'oublent pas de me le réclamer. Pour moi, c'est la plus belle preuve de son efficacité. Je ne suis pas meilleur médecin que d'autres. Tous mes confrères et consœurs homéopathes ont les mêmes résultats !

Le plus spectaculaire, c'est que les traitements que je propose ne sont pas spécifiques d'un microbe particulier, comme le serait un vaccin. Ainsi, nos traitements préventifs le sont pour l'ensemble des infections hivernales, y compris la grippe. Mes patients ne veulent plus du vaccin antigrippal, car il les protège mal, n'est pas toujours bien toléré et, surtout, ne protège contre aucun autre microbe. Ma prise en charge globale est, à leurs yeux, plus utile que le vaccin !

## PARTIE 1

## N'ATTENDEZ PAS D'ÊTRE MALADE : LES PILIERS DE LA PRÉVENTION HIVERNALE

Deux situations peuvent se présenter dans le cadre des infections ORL. Soit un patient a occasionnellement une angine ou une rhinopharyngite et on lui proposera un traitement ponctuel que je détaillerai plus loin ; soit il a régulièrement des infections ORL avec parfois l'obligation de prendre plusieurs fois des antibiotiques chaque hiver et, dans ce cas, la mise en place d'un traitement préventif s'impose.

Ces infections à répétition sont un motif de consultation très fréquent à l'automne. Des patients de tous âges consultent dès la rentrée dans le but de passer enfin un bon hiver sans être malades tous les mois ! Malheureusement, l'allopathie ne propose rien pour cela, et c'est bien dommage ! Couvrez-vous et prenez de la vitamine C sont à peu près les seuls conseils.



Se couvrir n'est heureusement pas la seule prévention

J'appelle de mes vœux depuis des années la réalisation d'études qui permettraient d'évaluer l'efficacité de cette prise en charge préventive comparée à la vaccination. Mais à ce jour, personne n'a voulu investir sérieusement dans ces recherches.

Il faut dire que, pour les laboratoires, il y a apparemment plus à perdre qu'à gagner. Alors qu'attend le gouvernement pour faire ce travail plutôt que d'investir des millions d'euros dans des campagnes pour la vaccination antigrippale qui ne protège que contre une seule maladie ?

J'ai la chance d'avoir dans ma clientèle beaucoup de patients qui veulent faire de la prévention et qui n'attendent pas d'être malades pour consulter. Mettre en place un traitement préventif hivernal permet non seulement d'être moins malade, mais, en plus, si on croise un virus pendant l'hiver, on le combattra beaucoup plus vite et les traitements des infections aiguës seront beaucoup plus efficaces.

Car évidemment, prendre un traitement préventif ne veut pas dire qu'on ne sera pas du tout malade, mais les infections seront beaucoup moins fréquentes et elles se guériront beaucoup plus vite. Tout le monde attrape 2 ou 3 rhumes en moyenne chaque hiver. Pour certains, c'est juste un nez qui coule pendant 3 jours ; pour d'autres, ce sont des symptômes de nez bouché, de sinusite puis de trachéo-bronchite qui peuvent durer des semaines !

Les traitements préventifs sont d'une efficacité extraordinaire et finalement assez simples à mettre en place (avec un peu de motivation et de persévérance car ils seront à poursuivre d'octobre à avril en moyenne).

En effet, le risque d'infection de chaque personne dépend de son terrain, de son rythme de vie, mais aussi de la froideur de l'hiver. On distingue 3 grandes périodes à risque chaque hiver :

- Les premiers froids, entre octobre et novembre suivant les années et aussi le lieu d'habitation. À Paris, les gens sont malades plus tôt qu'à Toulouse ! Quand je consultais à Paris, je prescrivais mes traitements préventifs dès septembre,

alors qu'à Toulouse je ne les fais pas commencer avant octobre.

- La période des fêtes, où les excès alimentaires, mais aussi la promiscuité entre les personnes favorisent les infections et les épidémies.

- Le printemps, où on se fait piéger par les premiers beaux jours et où les virus foisonnent. Rappelez-vous : « En avril, ne te découvre pas d'un fil ! »

Le risque d'infections respiratoires est toujours plus grand avec des temps « mous » et très changeants (passant du froid au chaud), alors que les épidémies sont moins fréquentes quand il fait un temps bien froid et sec.

En dehors des précautions de bon sens – se couvrir quand le temps est mauvais, éviter de garder les pieds mouillés, se méfier quand on croise des malades –, voyons quels traitements préventifs on peut mettre en place.

### RÈGLE NUMÉRO 1 : PRIORITÉ À L'ALIMENTATION

L'alimentation est la base de toute prévention. Certains médecins pensent qu'il faut éviter les carences l'hiver. Ce n'est pas faux, mais c'est très accessoire. Il faut **surtout éviter d'engrasser l'organisme et protéger la flore et l'intestin.**

Si notre organisme est engrassé, il va devoir éliminer ces toxines. À cause d'une alimentation mal équilibrée et parfois une fragilité du foie, on va éliminer cet excès de toxines par la peau (eczéma) et surtout par les muqueuses. Ce sont les « colles », comme les appelaient nos grands-parents, ces sécrétions chroniques, plus ou moins épaisses, qui font le lit des infections.

Une des grandes causes d'infection ORL chronique est l'engrassement qui entraîne des sécrétions chroniques des différentes muqueuses (nez, gorge, poumons...). Les patients se plaignent d'un écoulement chronique du nez, souvent postérieur, irritant en permanence la gorge. Car ces écoulements liés à l'engrassement sont irritants. Quand on mange mal, on a souvent un terrain acide.

Je vous ai expliqué que l'intestin fabriquait 80 % des anticorps devant défendre nos voies respiratoires. Si l'alimentation est déséquilibrée, l'intestin et la flore le seront aussi et notre immunité en sera impactée, favorisant les infections chroniques qui traînent à cause d'un système immunitaire déficient.

Pour prévenir les infections ORL, il suffit en général de mettre en place une alimentation équilibrée, faisant appel à des aliments naturels. Mais si une personne présente des infections chroniques, il est possible qu'elle ait des fragilités, des intolérances, et il faudra souvent aller un peu plus loin. Voici les principales règles.

<sup>1</sup> <http://imupro.fr/>



Les laitages favorisent l'inflammation des muqueuses intestinales

### SE MÉFIER AVANT TOUT DES LAITAGES

Très vite dans ma carrière de médecin j'ai constaté à quel point les laitages pouvaient être source de fragilités et de pathologies. Ils entraînent, pour plusieurs raisons, des symptômes d'engrassement se traduisant par des dermatoses (élimination par la peau) ou par les muqueuses (écoulements chroniques, "colles"), sans parler des troubles digestifs.

Quand un patient, quel que soit son âge, me consulte pour des infections ORL à répétition, je commence par réduire sa consommation de laitages, surtout ceux contenant beaucoup de lactose, comme tous les laitages « frais et crus ». Ceux qui sont dépourvus de lactose sont surtout les fromages à pâte cuite, comme l'emmental, l'osseau-iraty ou le comté.

Les laitages, à travers le lactose, favorisent beaucoup les troubles digestifs et donc, par conséquent :

- un engrassement, car cela entraîne une inflammation de la muqueuse intestinale et donc une hyperperméabilité laissant passer des molécules qui n'auraient pas dû pénétrer dans notre organisme ;
- un trouble immunitaire par perturbation de la flore.

Donc, pour moi, la priorité est de réduire les laitages en supprimant avant tout :

- le lait ;
- les desserts lactés ;
- les laitages frais, comme les yaourts et le fromage blanc.

### RECHERCHER DES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Si le lactose est le plus fréquemment impliqué, beaucoup de patients fragiles peuvent aussi présenter de véritables intolérances à certaines protéines, du lait comme d'autres aliments.

C'est pourquoi, en cas de fragilité ORL importante ou en cas d'échec des premiers traitements, je propose de réaliser un test IMUPRO permettant de repérer toutes les intolérances alimentaires du patient<sup>1</sup>.

Quand ces intolérances existent et qu'on les prend en charge, les résultats sont toujours au rendez-vous, et parfois de façon spectaculaire. Je pourrais citer des centaines de cas où j'ai assisté à des améliorations presque inattendues grâce à cette démarche.

C'est chez les enfants autistes que j'ai eu les cas les plus marquants. En effet, ces enfants ont très souvent des troubles digestifs et des fragilités ORL. C'était le cas d'Arthur, 4 ans, diagnostiqué autiste avec tout son cortège de troubles de la communication. Il était malade tous les hivers, pratiquement en permanence, et devait prendre des antibiotiques tous les mois, ce qui n'arrangeait pas ses colites qui, elles-mêmes, étaient source d'agitation, de cris et d'automutilation.

Comme pour tous les enfants autistes, j'ai proposé aux parents de réaliser un test IMUPRO qui a mis en évidence une intolérance au gluten et aux œufs, mais aussi aux kiwis, à la banane et aux amandes.

Nous avons décidé de supprimer ces aliments de ses repas ainsi que le lactose, mais sans supprimer tous les laitages puisqu'ils n'apparaissent pas dans le test (il a conservé du fromage de chèvre et de brebis sous forme de pâtes cuites).

En moins d'un mois, ses douleurs abdominales ont disparu et, tout à coup, Arthur est devenu calme, beaucoup plus éveillé et communicant. Et l'hiver suivant, il n'a pris aucun antibiotique. Ses otites ont totalement disparu et il a dû attraper 3 petits rhumes vite enrayerés grâce à l'homéopathie.

Les résultats sont souvent spectaculaires chez les enfants, mais j'observe les mêmes chez des adultes. Françoise était venue me consulter pour des problèmes ORL chroniques. Tout l'hiver, elle avait le nez qui coulait dans la gorge, et elle finissait par avoir des pharyngites chroniques très handicapantes. Évidemment, cela finissait par se surinfecter et elle prenait en moyenne 3 antibiotiques par hiver. Pour certains médecins, ça paraît peu, mais pour moi c'est trop et totalement anormal. Mon objectif, c'est que mes patients n'aient pas à prendre plus d'un antibiotique chaque hiver, et la majorité n'en prend jamais !

Françoise avait un terrain allergique et une tendance aux selles molles. Autant de symptômes qui pouvaient évoquer des intolérances alimentaires. Sur ma proposition, elle a accepté de réaliser un test IMUPRO. On a trouvé une intolérance au gluten et à tous les laits animaux, mais aussi aux levures et au miel. Ces 2 dernières évoquent toujours des problèmes de candidoses et, en les recherchant, j'ai effectivement trouvé un excès de levures dans son intestin, qui expliquaient une partie de ses troubles intestinaux. Elle avait déjà reçu un traitement pour ces candidoses, mais ça avait récidivé, certainement à cause de ses intolérances alimentaires qui sont un terrain très favorable au développement d'une dysbiose intestinale

(perturbation de la flore bactérienne et fongique), mais aussi de la prise répétée d'antibiotiques, ce qui favorise le développement de mycoses.

J'ai donc pris en charge :

- Ses candidoses par un traitement spécifique ;
- Ses intolérances alimentaires par l'exclusion des aliments positifs au test ;
- Sa flore intestinale ;
- Son système immunitaire (voir partie 2).

Là encore, les résultats ont été au rendez-vous, car elle n'a pas pris un seul antibiotique l'hiver suivant. Elle a conservé pendant 2 ans un nez fragile qui coulait par périodes (surtout en cas d'excès alimentaires), mais elle n'a plus ressenti ces pharyngites douloureuses, acides, et son confort de vie s'est grandement amélioré. Évidemment, son transit s'est régulé et ses allergies se sont estompées.

Ne croyez pas que je cherche à vous impressionner avec ces histoires. Je pourrais sans difficulté recueillir des centaines de témoignages sur des histoires analogues. Il n'y a là aucun miracle, rien d'exceptionnel. Ces approches globales sont très efficaces !

Prendre en charge l'alimentation et les intolérances alimentaires est sans aucun doute la démarche prioritaire pour passer de meilleurs hivers.

### ÉVITER D'AVOIR UNE ALIMENTATION ENCRASSANTE



Les plats d'hiver et en sauce sont souvent trop gras

Mais tout le monde n'a pas d'intolérances alimentaires et tout ne vient pas du gluten ou du lait. Certaines personnes n'ont jamais appris à manger correctement. Pour d'autres, comme elles sont constitutionnellement minces, elles considèrent qu'elles peuvent manger « n'importe quoi ». Beaucoup de personnes jugent la qualité de leur alimentation uniquement en fonction de leur poids !

Pourtant, une alimentation déséquilibrée, au-delà des intolérances décrites ci-dessus, peut facilement encrasser l'organisme et favoriser les « colles », ces écoulements de mucus, de glaires, de sérosités qui sont épais, collants,

blanchâtres (ce n'est pas du pus) et qui encombrant notre système ORL.

J'ai eu la chance d'apprendre tous ces phénomènes très tôt pendant mes études. Pas à la faculté de médecine où ces notions ne sont jamais abordées, mais grâce à l'enseignement de Robert Masson, un naturopathe célèbre qui m'a fait comprendre les liens entre santé et alimentation avec une vision à la fois rigoureuse, physiologique, mais aussi très globale, holistique.

Il résume très bien ces notions d'alimentation encrassante dans son livre *La Révolution diététique par l'eutymotrophie*, qui date déjà de 1986. Il n'est pas facile à trouver, mais Robert Masson a repris toutes ces notions dans ses derniers livres, dont *La Diététique de l'expérience* (éditions Trédaniel).

Depuis 30 ans que j'applique ses conseils, je n'ai pas trouvé une meilleure approche pour améliorer la santé de mes patients en dehors de la recherche des intolérances alimentaires. Je peux résumer les propositions de Robert Masson ainsi :

- éviter la suralimentation, c'est-à-dire les excès de toute sorte ;
- éviter le grignotage, sans aucun doute la plus grande cause de pathologies liées à l'alimentation ;
- éviter les aliments très indigestes : graisses cuites, alcool, aliments industriels riches en sucres rapides ou en graisses trans, et j'en passe ;
- attention aux associations alimentaires. Ce dernier point est mal connu, souvent négligé et ne fait pas vraiment consensus, même entre les spécialistes des médecines naturelles. Mais d'après mon expérience, la moitié de la population au moins digère mal les fruits crus aux repas et, depuis 30 ans, j'ai amélioré le quotidien, la santé, de milliers de patients en leur demandant simplement de ne plus prendre de fruits crus ou de jus de fruits aux repas ! C'est une source d'inflammation digestive et donc d'encrassement et d'inflammation ORL.

Ce dernier point est essentiel et je voudrais m'y attarder un peu. Nos muqueuses ORL sont la stricte continuité de nos muqueuses digestives. Il y a un lien direct entre la gorge, le nez et l'intestin. Et je vous assure que toute inflammation de l'intestin pourra entraîner une inflammation ORL chez les personnes prédisposées.

C'est pourquoi traiter l'intestin et donc l'alimentation est un passage obligé, une démarche indispensable pour la prévention des infections ORL.

### ATTENTION AUX CARENCES

Je finirai ce chapitre concernant l'alimentation en évoquant tout de même les carences. Il est certain qu'une alimentation industrielle, peu diversifiée, utilisant peu de produits frais entraînera des carences en vitamines et oligoéléments. Et certaines carences réduiront nos capacités de défense.

C'est particulièrement vrai des carences en :

- vitamines en général ;
- vitamines C et D en particulier ;
- oligoéléments pour la plupart, mais surtout le zinc, le sélénium, le manganèse et le cuivre, pour n'en citer que les principaux ;
- protéines. Ce point est souvent oublié ou négligé, mais sans protéines, pas de système immunitaire. D'ailleurs, quand une personne présente une dénutrition, elle perd ses muscles, a un cœur faible et un système immunitaire totalement déficient. C'est pourquoi une maladie bénigne comme la rougeole est trop souvent mortelle dans certains pays sous-développés où règnent des famines, et reste pourtant une maladie souvent banale chez une personne bien nourrie et en bonne santé. D'ailleurs, vous qui me lisez, si vous avez plus de 40 ans, vous avez eu probablement la rougeole et tout votre entourage aussi, et les cas graves ont toujours été exceptionnels dans notre pays, quoi qu'on en dise aujourd'hui !



Les protéines sont indispensables au système immunitaire

Donc, il faudra être attentif à l'équilibre et à la diversité de l'alimentation, favoriser une alimentation naturelle encore une fois avec des produits frais et de qualité.

Quand je prends en charge un patient qui présente une fragilité hivernale marquée, je commence souvent par une cure de multivitamines et je rééquilibre son alimentation sur le plan protéidique.

### RÈGLE NUMÉRO 2 : TOUJOURS SOIGNER L'INTESTIN

Je voudrais que vous reteniez une chose importante : notre système immunitaire dépend en grande partie de notre intestin et surtout de l'équilibre de notre flore. Le jour où j'ai compris ça, j'ai eu de bien meilleurs résultats avec mes traitements de prévention.

Et il est bien dommage que cette notion ne soit pas connue et appliquée par tous les médecins. Pourtant, il existe beaucoup d'études qui prouvent ce lien, ce n'est pas le fruit de mon imagination. Et l'expérience clinique confirme,

ce qui n'est pas toujours le cas, les travaux scientifiques théoriques.

Pour « soigner » l'intestin, il faut d'abord appliquer les règles diététiques ci-dessus. Ensuite, je propose systématiquement, au moins à l'entrée de l'hiver, mais souvent de façon répétée pendant toute la saison froide :

- un probiotique ou un symbiotique (association d'un prébiotique et d'un probiotique) le matin ;
- de la chlorophylle le soir.

Si les symptômes, voire les examens, m'orientent vers une hyperperméabilité intestinale, je rajoute des cures de L-Glutamine, un acide aminé qui participe à la reconstruction de la muqueuse intestinale.

Si le patient présente des selles molles, des gaz malodorants, je suspecte une dysbiose, c'est-à-dire un

dérèglement, un déséquilibre de la flore. Je peux lui faire faire une analyse de selles ou des analyses spécifiques pour affiner mon diagnostic. En cas de dysbiose, il sera nécessaire d'agir sur ces « mauvaises » bactéries en excès en faisant appel :

- aux huiles essentielles (surtout la cannelle, mais aussi la menthe, le thym et quelques autres) ;
- au curcuma, qui agit surtout sur l'inflammation ;
- aux extraits de pépins de pamplemousse pour agir surtout sur les levures.

Je ne rentrerai pas dans le détail de ces traitements qui nécessitent de l'expérience. Si vous présentez ces symptômes, je vous recommande de consulter un médecin. Vous trouverez à la fin de ce dossier une synthèse sur les protocoles de base pour une prévention active des infections ORL.

## LE JALA NETI, UNE MERVEILLE VENUE DES YOGIS INDIENS

Chez les personnes présentant des rhinites ou sinusites chroniques, je propose parfois une vieille méthode de lavage de nez largement utilisée, sous d'autres formes, par les cures thermales : **le lota**.

Elle nous vient des yogis d'Inde ; **en sanskrit on l'appelle Jala Neti**. Cette méthode permet de « laver » les fosses nasales, mais aussi de stimuler des points réflexes au fond des fosses nasales et de favoriser la réparation des muqueuses. Nous pourrions tous faire cela de temps en temps, surtout l'hiver. C'est plus simple qu'on ne le croit et même les enfants y arrivent.

La préparation est simple : le lota est une sorte de théière avec un bec adapté au nez. On remplit le lota d'eau tiède/chaude (autour de 33 °C) et on y ajoute 1 cuillerée à café rase de fleur de sel de Guérande et ½ cuillerée à café de sel de Nigari (sel de magnésium). Cette quantité est réduite de moitié pour les premières séances si la personne présente une inflammation importante des fosses nasales ou si elle ressent des sensations d'irritation lors de la première séance.

### Mode d'emploi :

- Se placer debout devant le lavabo.
- Saisir le lota par son encolure et placer son embout physiologique à l'entrée de la narine.



- Incliner légèrement la tête, côté opposé. Quand l'eau coule dans la narine, il est nécessaire de faire un bruit guttural avec la gorge pour empêcher l'eau de passer dans la gorge : elle doit ressortir par l'autre narine. Il y a un petit truc à trouver et surtout la bonne inclinaison de la tête.

- Quand l'eau a trouvé son chemin, il suffit de respirer calmement par la bouche.
- Changer de narine à la moitié de la solution, et épuiser le contenu du lota.

Ensuite, il faut « sécher » les narines. C'est indispensable pour éliminer l'humidité interne de votre nez. On commence par se moucher normalement pour éliminer le plus gros de l'eau et toutes les sécrétions nasales. Ensuite, pour terminer le séchage :

- inclinez votre buste en avant ;
- inspirez profondément par le nez en un temps, puis soufflez fort en inclinant successivement la tête en haut, en bas, à droite, à gauche, tout en gardant la bouche fermée.

Cette méthode améliore grandement l'hygiène des fosses nasales en les nettoyant, en soignant les muqueuses, mais aussi en stimulant des points d'acupuncture situés dans ces fosses nasales (on parle de « sympathicothérapie »). C'est une arme de prévention très efficace et elle a même un effet dynamisant sur l'état général.

## RÈGLE NUMÉRO 3 : TOUT VIENT DU NEZ

Je l'ai déjà expliqué dans les chapitres précédents, beaucoup d'infections ORL viennent du nez, et tous mes protocoles de prévention comprennent un traitement pour les fosses nasales. C'est absolument indispensable chez les enfants. Pour les tout-petits, il faudra même les moucher correctement tant qu'ils ne savent pas le faire eux-mêmes.

Car si les sécrétions nasales sont un moyen de défense initiale, l'excès de sécrétion et leur accumulation vont favoriser l'inflammation et surtout la surinfection, qui vont ensuite se propager vers l'arrière, au rhinopharynx, aux trompes d'Eustache et ensuite aux oreilles !

Je prescris donc systématiquement, en prévention des infections ORL, un nettoyage du nez tous les soirs au coucher à l'aide de sérum physiologique additionné d'oligoéléments : du cuivre la plupart du temps, sauf chez les allergiques, à qui je donne des spécialités à base de manganèse.

J'utilise en particulier :

- Stérimar® Cuivre ou Stérimar® Manganèse, et plus rarement Stérimar® Soufre
- Oligorhine® ou Oligorhine® Manganèse
- Rhinodoron® (Weleda)

Ne jamais utiliser pour cette indication des sprays avec des antiseptiques chimiques, et encore moins des vasoconstricteurs. J'y reviendrai.

## RÈGLE NUMÉRO 4 : ASSAINIR L'AIR DE LA MAISON

Si le nez est important dans les infections ORL, alors l'air qu'on respire l'est tout autant ! On ne peut pas modifier l'air extérieur et il est bien connu que les personnes vivant dans des villes polluées et chargées en particules ou celles qui prennent des transports en commun bondés et remplis de miasmes souffrent bien plus d'infections que les autres.

Mais on peut agir efficacement sur l'air intérieur de nos maisons et en particulier celui de la chambre. L'hiver, nos logements sont chauffés et certains chauffages rendent l'air très sec. Or un air sec favorise les rhinites, et donc les infections ORL.

Il est essentiel d'assainir l'air des chambres :

- en réduisant l'excès de poussière et donc en évitant les tapis et moquettes, qui sont des facteurs favorisant des allergies et des infections ORL ;
- en aérant tous les jours la pièce quand on n'y est pas ;
- en humidifiant l'air en fonction du type de chauffage.

Si vous avez un radiateur en fonte, le mieux est de placer

dessus un bol d'eau avec éventuellement quelques gouttes d'huiles essentielles type Aromasol® (Naturactive). Si ce sont des radiateurs électriques, il faudra peut-être acheter un humidificateur électrique. C'est souvent indispensable pour les enfants fragiles très agressés par un air trop sec. Dans tous les cas, évitez de trop chauffer la chambre, surtout pendant la nuit.



Pensez à aérer les pièces, même l'hiver

Attention aussi aux produits d'entretien parfois agressifs pour les muqueuses et pouvant contenir des produits toxiques ou allergisants. Je vous recommande à ce sujet de télécharger le petit guide santé de l'air intérieur édité par l'Association Santé Environnement France (ASEF) : <http://www.asef-asso.fr/production/le-petit-guide-sante-de-lair-interieur/>.

J'ai cité l'intérêt de mettre des huiles essentielles dans un bol sur le radiateur. Mais, évidemment, on peut aller plus loin afin d'assainir l'air de toutes les pièces à vivre. L'aromathérapie est extraordinaire pour cela. Il existe plusieurs moyens de diffuser des huiles essentielles dans la maison. Allez voir dans votre magasin de diététique ou dans les magasins spécialisés comme *Nature et Découvertes*. Vous y trouverez tout plein d'astuces.

Vous pouvez utiliser des mélanges d'huiles essentielles comme :

- Aromasol® à mettre dans un bol d'eau sur le radiateur (il s'utilise aussi en inhalation, j'en reparlerai plus loin) ;
- Climarome® (Valnet) à pulvériser ;
- Puresentiel® spray assainissant.

Si vous avez des préférences ou des aversions pour telle ou telle odeur, alors vous pouvez utiliser des huiles essentielles unitaires et faire votre propre mélange en choisissant en particulier les huiles essentielles de : pin et/ou eucalyptus, citron ou citronnelle, lavande aspic, ravintsara, sarriette, cannelle, romarin à cinéole... pour ne citer que les principales.

Voici une petite formule personnelle. **Préparer le mélange suivant dans un flacon de 20 ml :**

- huile essentielle d'EUCALYPTUS RADIIÉ 5 ml
- huile essentielle de PIN SYLVESTRE 5 ml
- huile essentielle de SARRIETTE des montagnes 3 ml

- huile essentielle de RAVINTSARA 2 ml
- huile essentielle de CITRONNELLE DE CEYLAN 2 ml

Mettre 2 gouttes sur un mouchoir à respirer régulièrement ou bien utiliser un diffuseur d'arômes ou bien 5 gouttes dans un bol d'eau sur le radiateur.

Par principe de précaution, n'utilisez des huiles essentielles chez les enfants de moins de 6 ans qu'après avis médical ou après avoir contrôlé les contre-indications de chaque produit.

## RÈGLE NUMÉRO 5 : ATTENTION AU SOMMEIL ET À LA FATIGUE EXCESSIVE

Un détail à ne pas négliger : la qualité et la quantité de sommeil influencent beaucoup l'efficacité de notre système immunitaire.

De même que des stress importants font chuter nos défenses, dormir suffisamment, se détendre, faire de la



Un bon sommeil est la clé d'une bonne santé

méditation, de la sophrologie sont autant de méthodes qui permettent d'augmenter nos défenses contre les agressions de l'hiver.

Le sport est également une bonne façon d'entretenir un bon système immunitaire, sauf s'il est pratiqué avec excès ou si on ne prend pas garde à se couvrir après avoir transpiré.

### PARTIE 2

# LA MEILLEURE STRATÉGIE POUR RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

**N**ous arrivons au cœur des traitements préventifs : l'action sur le système immunitaire. Les médecines naturelles offrent de nombreuses solutions particulièrement efficaces. Inversement, il n'existe aucun traitement allopathique dans ce domaine, et les médecins, pour des raisons que je ne comprends toujours pas, ne sont pas formés à stimuler notre immunité pour prévenir les maladies hivernales !

## COMMENT J'AI DIVISÉ PAR 2 LE NOMBRE D'INFECTIONS HIVERNALES GRÂCE À LA VITAMINE D

La vitamine D est connue pour son rôle sur la croissance et la solidité osseuse, mais elle fait bien plus que ça ! D'ailleurs, on la considère parfois autant comme une hormone que comme une vitamine. Elle a des propriétés anticancéreuses bien démontrées aujourd'hui et elle est essentielle au bon fonctionnement de notre immunité.

Quand j'ai découvert l'importance de la flore intestinale, j'ai fait un bond en avant dans mes résultats. Quand j'ai compris le rôle de la vitamine D, j'ai encore divisé par 2 le nombre d'infections hivernales chez mes patients.

Aujourd'hui, il me paraît indispensable de doser le taux sanguin de vitamine D chez les patients fragiles. Pour des raisons absurdes, notre ancienne ministre de la Santé, Mme Touraine, a déremboursé ce dosage. De fait, l'examen est à la charge du patient (autour de 12 €).

Pourtant, les carences en vitamine D sont fréquentes et je vous assure que lorsqu'on les corrige, les patients deviennent vraiment moins fragiles l'hiver, sans parler des autres actions majeures de la vitamine D sur notre santé.

Faisant faire ce dosage chez la plupart de mes patients, je suis amené à compléter 80 % de ceux-ci l'hiver, ce qui vous montre à quel point les carences sont fréquentes ! Je prescris des doses de vitamine D très variables d'une personne à l'autre, car il est aujourd'hui évident pour moi que nous ne sommes pas égaux face à cette vitamine. Certains la fabriquent facilement à partir de l'effet du soleil alors que d'autres ont besoin d'une supplémentation orale

systématique. D'autant plus qu'on trouve difficilement cette vitamine dans notre assiette.

Il faut aussi savoir que la vitamine D est fabriquée à partir du cholestérol. Et vous n'êtes pas sans savoir que les médecins sont partis en guerre contre ce lipide accusé, à tort à mon avis, de tous les maux. De fait, si notre taux de cholestérol est trop bas, nous aurons plus de mal à fabriquer cette vitamine D indispensable à notre santé !

Pour ma part, je donne à mes patients les produits suivants :

- ZYMA D<sup>®</sup>, qui est la seule vitamine D vendue en pharmacie sans aucun excipient chimique. On peut prendre en moyenne 5 gouttes par jour ou 50 gouttes une fois par semaine ou 1 dose de 80 000 unités tous les 2 mois, voire tous les mois.

- DEDROGYL<sup>®</sup>, une autre vitamine D remboursée par la Sécurité sociale, qui, d'après mon expérience, est plus efficace, mais contient malheureusement un excipient chimique (le propylène glycol). Par contre, évitez l'Uvestérol<sup>®</sup>, qui contient, pour des raisons obscures, du toluène. Or le toluène est officiellement cancérigène, comme le rappellent les sites de l'Institut national de recherche et de sécurité<sup>1</sup> et du ministère du Travail<sup>2</sup> ! Et pourtant il reste autorisé dans certains médicaments !

- De la vitamine D naturelle en gouttes comme le proposent de nombreux laboratoires (elle n'est pas remboursée). On trouve maintenant de la vitamine D dosée à 1 000 unités par goutte. Les besoins moyens sont de 2 000 UI par jour, mais il m'arrive de donner 5 à 6 gouttes (donc 5 000 à 6 000 UI) par jour. J'utilise en particulier la vitamine D 1 000 de D.Plantes<sup>®</sup> ou de Physiomanse<sup>®</sup>.

En pratique, quand je mets en place une telle supplémentation, je contrôle au bout de quelques mois le dosage sanguin afin de savoir si mon traitement est suffisant. Avec l'expérience, on arrive à trouver une posologie correcte pour chaque patient.

Je supplémente les patients au minimum d'octobre à avril.

## ENVISAGER LA VITAMINE C

Elle est moins efficace que certains ne le disent, mais elle reste très utile pour la prévention des infections hivernales. Je ne l'utilise pas systématiquement, lui préférant parfois les cures de multivitamines (voir ci-dessous).

Il y a 3 niveaux de posologie pour la vitamine C :

**Niveau 1 :** On peut donner une dose de base correspondant aux besoins physiologiques. Cette dose est très discutée, allant de 50 à 500 mg par jour. Pour ma part, je donne en général entre 250 et 500 mg par jour, 5 jours sur 7, de préférence le matin.

<sup>2</sup> <http://www.inrs.fr>.

<sup>3</sup> <http://travail-emploi.gouv.fr/sante-au-travail/prevention-des-risques/autres-dangers-et-risques/article/toluene>.

Je prescris dans ce cas-là exclusivement une vitamine C 100 % naturelle, la plupart du temps extraite de l'acérola.

On peut aussi utiliser le camu-camu, mais ce fruit d'origine amazonienne ne contient que 10 % de vitamine C. Par exemple, l'excellent camu-camu du laboratoire Kallaway, 100 % naturel, apporte 50 mg de vitamine C pour 2 gélules. Même si la vitamine C naturelle est plus active, cela reste un peu faible.

**Niveau 2 :** Quand les personnes sont fragiles et que l'on veut stimuler leur immunité de façon plus énergique, il faut donner entre 1 et 2 g de vitamine C par jour. Dans cette situation, je prescris souvent 1 g de vitamine C matin et midi après les repas, 5 jours sur 7.



L'acérola, cerise d'Amérique latine, est riche en vitamine C

On peut utiliser la vitamine C naturelle, mais cela a un coût.

On peut aussi utiliser la vitamine C de synthèse. Il faut savoir que la vitamine C de synthèse est la seule qui soit totalement identique à la molécule naturelle. Elle est donc efficace et bien tolérée. La vitamine C naturelle est plus efficace, car elle est végétalisée. Cela lui permet d'être mieux absorbée et surtout d'être associée avec les polyphénols de la plante dont elle est issue. Or, il existe une synergie d'action entre la vitamine C (molécule antioxydante) et les polyphénols (les grands antioxydants issus des plantes). C'est pourquoi le camu-camu, malgré sa teneur limitée en vitamine C, reste un produit efficace et utile l'hiver. Mais pas suffisamment, si on veut stimuler un système immunitaire déficient !

À cause du prix, je n'hésite donc pas à prescrire de la vitamine C de synthèse dans ces situations.

**Niveau 3 :** On peut aussi donner de la vitamine C à très fortes doses dans certaines situations pathologiques.

On a proposé plusieurs dizaines de grammes de vitamine C en cas de cancers, parfois donnés en perfusion. L'efficacité est discutée et, personnellement, je n'ai jamais vu de résultats très probants dans ce domaine.

Mais pour le sujet qui nous concerne aujourd'hui, les infections ORL, on peut donner en cas d'infections aiguës de 5 à 10 g de vitamine C par jour pendant quelques jours. Et ça peut être très efficace dans ce cas-là !

Pour donner de telles doses de vitamine C il faut utiliser une vitamine de synthèse tamponnée, c'est-à-dire de l'ascorbate de calcium en poudre pure. On peut en trouver en pharmacie ou par Internet.

On prend alors, par exemple, 3 g 3 fois par jour à la fin des repas. Ce traitement avait aussi été proposé au début de l'épidémie de sida, à l'époque où on ne disposait pas de traitement efficace, et il permettait souvent de ralentir la progression de la maladie. Paradoxalement, la vitamine C à ces doses a un effet anxiolytique, voire sédatif, et ne vous empêchera pas de dormir !

### ACÉROLA : ATTENTION ARNAQUE !

Attention aux nombreuses escroqueries sur l'acérola : beaucoup de distributeurs peu scrupuleux mélangent acérola et vitamine C de synthèse pour « booster » leur produit. Il faut savoir que l'acérola contient 20 % de vitamine C. Donc, si on veut 500 mg de vitamine C, il faut des comprimés de 3 g d'acérola. Pour ma part, j'utilise surtout :

- l'acérola du laboratoire La Royale dosé à 500 mg de vitamine C 100 % naturelle par comprimé : 1 comprimé à croquer le matin en fin de repas ;
- la vitamine C-Acérola Physiomance dosée à 180 mg 100 % naturelle par comprimé : prendre 1 comprimé matin et midi.

## DES CURES DE MULTIVITAMINES POUR BIEN PASSER L'HIVER

On utilise souvent le terme « multivitamines », mais ces produits contiennent souvent une association de vitamines et d'oligoéléments.

Nous venons de voir deux vitamines importantes pour notre immunité. Je voudrais parler maintenant des oligoéléments les plus utiles dans ce domaine.

Avant tout le **ZINC**, qui est le cofacteur de nombreuses réactions enzymatiques impliquées dans la fonction immunitaire. Il joue un rôle de régulateur de l'immunité humorale et cellulaire.

Les carences en zinc sont fréquentes et je n'hésite pas à faire doser les taux sanguins de zinc pour adapter les traitements à chaque patient.

Le **SÉLÉNIUM** est un autre oligoélément nécessaire au bon fonctionnement de notre immunité. Par son action antioxydante, il protège les cellules immunitaires et en particulier les macrophages.

Le **CUIVRE** est le troisième oligoélément impliqué dans nos défenses. Je l'utilise surtout sous forme d'oligothérapie catalytique (oligosols) ou de granions (voir plus bas).

À part le zinc, dont le dosage est fiable et remboursé, les autres oligoéléments sont difficiles à doser. Cependant, comme les excès sont rares et sans réel risque, je donne souvent à mes patients des cures de vitamines et oligoéléments pendant l'hiver.

J'utilise pour cela différents produits :

- Bion 3 Défense Senior® (pharmacie) est un bon complexe assez complet ;
- Quantavital® (PhytoQuant) apporte tous les micronutriments nécessaires au fonctionnement de nos cellules ;
- Vitamines&minéraux® Physiomance est tout aussi complet.

Mais il en existe bien d'autres.

J'aime bien proposer ce type de cure au début de la saison froide (novembre) puis en janvier et parfois aussi en fin de saison (mars-avril). D'autant plus qu'en hiver la consommation de fruits et légumes est réduite, et avec elle l'apport en vitamines !

## VEILLER À SON NIVEAU DE FER POUR ÉVITER L'ANÉMIE

Il y a un oligoélément dont je n'ai pas encore parlé : le FER.

C'est plus un minéral qu'un oligoélément, vu ses teneurs dans le sang ! Il est à part, pour plusieurs raisons, et je ne le donne jamais avec les autres, car :

- les besoins en fer doivent être mesurés et les posologies adaptées à chaque personne ;
- l'excès de fer est mauvais pour la santé, donc il ne faut pas le donner sans contrôle sanguin ;
- le fer ne s'associe pas bien aux autres oligoéléments et il est préférable de le prendre seul en comprimé.



Privilégiez les aliments riches en fer

Mais si une personne est carencée en fer, il en découle une tendance à l'anémie et automatiquement des défenses immunitaires amoindries.

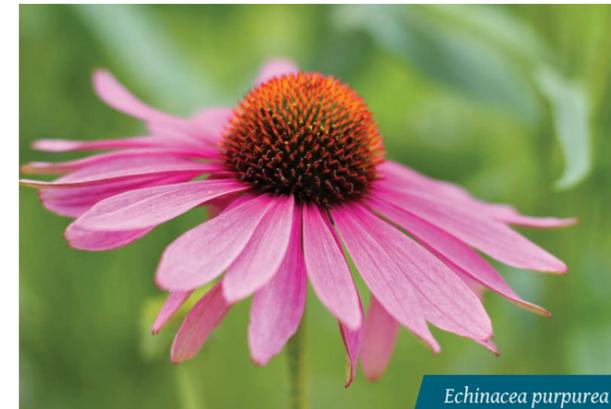
Devant toute fragilité hivernale, il est indispensable de rechercher une anémie et une carence en fer qu'il faudra donc corriger en fonction des dosages sanguins. Pour cela, j'utilise surtout :

- Inofer® (vendu en pharmacie), qui doit être pris à petites doses (2 à 3 par jour, sinon il est mal toléré par l'intestin), et donc pendant assez longtemps pour corriger les carences ;
- Feromag® (Lescuyer), est, d'après mon expérience, un des fers « naturels » les plus efficaces tout en étant bien toléré. Il faudra souvent des cures de 3 à 4 mois ;
- Floradix® Fer + plantes est une spécialité que j'aime bien proposer aux enfants, qui présentent très souvent une anémie comme cause aggravante de leurs infections ORL hivernales.

## LA PHYTOTHÉRAPIE, UNE RÉFÉRENCE POUR STIMULER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Il existe plusieurs plantes immunostimulantes, mais l'une d'elles est incontournable. Non seulement parce qu'elle bénéficie de nombreuses études scientifiques, mais aussi parce qu'elle est simple d'emploi et sans aucun risque. Il s'agit de l'ÉCHINACÉE. On utilise sa racine, issue de 2 espèces :

- Echinacea angustifolia, très efficace, mais moins utilisée, car plus difficile à cultiver ;
  - Echinacea purpurea est tout aussi efficace que la précédente et bénéficie de nombreuses études scientifiques.
- Les principales propriétés d'Echinacea purpurea sont les suivantes :
- elle augmente le nombre de globules blancs et stimule la rate ;
  - elle stimule l'activité des macrophages, donc de l'immunité innée<sup>4</sup> et <sup>5</sup>, effet retrouvé dans une étude chez le rat dont l'immunité est stimulée de façon globale<sup>6</sup> ;
  - elle améliore l'immunité chez des souris immunodéficientes<sup>7</sup> ;



Echinacea purpurea

- antivirales : elle participe à la destruction des virus et réduit l'inflammation liée à l'infection<sup>8</sup> ;
- de ce fait, elle empêche les microbes d'agresser les muqueuses et limite leur progression.

L'échinacée est vraiment une des meilleures plantes immunostimulantes et fait partie de beaucoup de protocoles de prévention des infections hivernales. Elle a l'avantage d'être aussi un peu dynamisante.

Les autres plantes éventuellement utilisées pour la prévention des infections ORL sont :

- l'andrographis (Andrographis paniculata), surtout utilisée pour la prévention des infections respiratoires ;
- le ginseng (Panax ginseng), qui est avant tout un stimulant physique et intellectuel, mais possède aussi des propriétés immunostimulantes. Je l'utilise chez les personnes très fatiguées pendant l'hiver ou ceux qui préparent des examens ;
- le gingembre (Zingiber officinale), qui est avant tout une plante digestive et tonique, mais, comme le ginseng, elle est immunostimulante et elle a aussi des propriétés antivirales et antibactériennes ;
- le Maitaké et le Shiitaké, qui sont des champignons très immunostimulants, mais plutôt utilisés en cancérologie.

En gemmothérapie, les jeunes pousses d'églantier (Rosa canina) sont un excellent immunostimulant.

Je vais donc privilégier en première intention l'échinacée que j'utilise surtout en extraits secs (gélules), si possible d'origine biologique. Comme toutes les plantes immunostimulantes, elle possède une précaution d'emploi en cas de maladie auto-immune ou de traitement antirejet (patient greffé). Dans le doute, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

<sup>4</sup> Luettig B., Steinmüller C., Gifford G.E., Wagner H., Lohmann-Matthes M.L., « Macrophage activation by the polysaccharide arabinogalactan isolated from plant cell cultures of Echinacea purpurea », Journal of the National Cancer Institute, 1989 May 3 ;81(9):669-75. PMID 2785214.

<sup>5</sup> LaLone C.A., Hammer K.D.P., Wu L., et al., « Echinacea Species and Alkamide Inhibit Prostaglandin E2 Production in RAW264.7 Mouse Macrophage Cells », Journal of agricultural and food chemistry, 2007 ;55(18):7314-7322. doi:10.1021/jf063711a.

<sup>6</sup> Goel V., Chang C., Slama J., Barton R., Bauer R., Gahler R., Basu T., « Echinacea stimulates macrophage function in the lung and spleen of normal rats », The Journal of Nutritional Biochemistry, 2002 Aug ;13(8):487. PMID 12165361.

<sup>7</sup> Steinmüller C., Roesler J., Gröttrup E., Franke G., Wagner H., Lohmann-Matthes M.L., « Polysaccharides isolated from plant cell cultures of Echinacea purpurea enhance the resistance of immunosuppressed mice against systemic infections with Candida albicans and Listeria monocytogenes », International Journal of Immunopharmacology, 1993 Jul ;15(5):605-14. PMID 8375943.

<sup>8</sup> Sharma M., Anderson S.A., Schoop R., Hudson J.B., « Induction of multiple pro-inflammatory cytokines by respiratory viruses and reversal by standardized Echinacea, a potent antiviral herbal extract », Antiviral Research, 2009 Aug ;83(2):165-70. Am J Clin Nutr. 2008 Feb ;87(2):488S-92S.

Une dernière précaution : il ne faut jamais prendre de l'échinacée en continu, sinon son effet s'épuise. Je le donne donc 5 jours sur 7 ou 3 semaines sur 4.

## LES PRODUITS DE LA RUCHE : UN CADEAU DE LA NATURE

Les abeilles sont nos amies, tout le monde le sait. Elles mettent à notre disposition 3 produits extraordinaires pour notre santé :

- **La propolis**, véritable antibiotique naturel dont je parlerai surtout dans les traitements contre les infections aiguës.
- **Le pollen**, un concentré d'antioxydants et de vitamines, mais aussi un allié de notre flore intestinale.
- **La gelée royale**, excellent stimulant physique et immunitaire.

J'adore proposer des cures de gelée royale et de pollen aux patients qui apprécient le goût particulier de ces produits. Voici mon protocole :

- **Gelée royale pure, fraîche, en petits pots de 10 grammes.** N'utilisez pas de gelée royale diluée dans du miel ou autre substrat. J'utilise souvent la gelée royale du laboratoire La Royale<sup>9</sup> dont c'est une spécialité, mais on peut en trouver également d'excellentes chez les apiculteurs proches de chez vous ou dans certains magasins de diététique. Prendre 1 g (cuillère mesure) de gelée royale pure le matin avant le repas pendant 10 jours par mois.
- Les autres 20 jours, prendre 1 à 2 cuillères à soupe de pollen par jour. Je trouve que le meilleur reste le pollen frais distribué par le laboratoire Pollenergie<sup>10</sup> et qui se conserve au congélateur. Mais vous pouvez aussi utiliser un pollen sec, à condition de le choisir bien coloré et d'un producteur de confiance.

Cette cure se fera pendant 3 à 4 mois au cœur de l'hiver, de novembre à février par exemple.

Pour les personnes qui n'aiment pas le goût de la gelée royale ou du pollen, on peut trouver des spécialités en gélules de bonne qualité, mais rien ne vaut le frais.

J'utilise par exemple les gélules de Gelée Royale Phytomance titrées à 150 mg de gelée royale par gélule. Il faudra donc en prendre 6 par jour. Dans ce cas, j'aime beaucoup alterner :

- 3 gélules matin et midi de gelée royale Phytomance (10 jours par mois) ;
- 2 gélules matin et midi d'Echinacea Phytomance (20 jours par mois).

Mais il existe d'autres façons de procéder. Je vous donnerai d'autres protocoles à la fin de ce dossier.

<sup>9</sup> <https://www.la-royale.com/>.

<sup>10</sup> [www.pollenergie.fr](http://www.pollenergie.fr).

## L'HOMÉOPATHIE, LA BASE DE MES TRAITEMENTS PRÉVENTIFS

Tous les traitements déjà cités sont éprouvés et je les utilise au quotidien pour aider mes patients à mieux passer l'hiver.

Mais dans 100 % des cas, la base de mon traitement préventif reste l'homéopathie, qui est vraiment une méthode particulièrement efficace pour réduire les risques d'infections ORL sans avoir la moindre contre-indication. Elle fait merveille chez les enfants comme chez les seniors, qui sont parfois fragiles au niveau hépatique ou déjà polymédicamentés. L'homéopathie peut s'utiliser sans les risques d'aggraver leur terrain ou d'avoir des interactions avec leurs traitements.

Je voudrais rendre hommage au Pr Madeleine Bastide, professeur d'immunologie à la faculté de pharmacie de Montpellier et grande spécialiste de l'homéopathie. Elle a fait des recherches fondamentales sur cette science et a mis en évidence, en particulier, l'efficacité de certains remèdes, comme Thymuline, sur nos défenses immunitaires. Ses travaux ont guidé de nombreux homéopathes dans la mise au point de traitements préventifs vis-à-vis des infections. J'ai eu la chance de suivre plusieurs de ses conférences avant qu'elle ne décède en 2007. Ces recherches mériteraient d'être poursuivies et enseignées à la faculté de médecine pour que les futurs médecins disposent d'armes supplémentaires en prévention des infections récidivantes.



L'homéopathie : une option préventive efficace

Les traitements homéopathiques préventifs ont plusieurs buts :

- stimuler les défenses immunitaires de façon générale. C'est en particulier le cas de THYMULINE prescrit essentiellement en 9CH et parfois de SILICEA ou d'Oscillo-coccinum ou encore de l'organothérapie avec, par exemple,

MEDULOS D8 Weleda ou les Sérocytols SRE (traitement homéopathique suisse) ;

- stimuler les défenses de façon spécifique vis-à-vis de certains germes et c'est là, pour moi, tout le génie de l'homéopathie. En utilisant des dilutions de certains germes, on renforce nos défenses immunitaires contre ce microbe et ceux de la même famille. On utilise ainsi assez souvent :

- Influenzinum 9CH pour augmenter les défenses contre la grippe et les autres virus de cette famille
- Streptococcinum contre le streptocoque (de 5 à 30CH suivant les cas)
- Enterococcinum et Enterotoxinum contre les infections intestinales (souvent en 9CH)
- Aviaire 9CH contre certaines infections respiratoires, mais aussi les otites
- Sérum de Yersin 9CH, qui est particulièrement efficace contre les infections pulmonaires

- agir sur le terrain en fonction de chaque individu. Cette approche traditionnelle de l'homéopathie hahnemannienne qui recherche les similitudes entre le remède et les symptômes ou caractéristiques de chaque patient demande un médecin d'expérience, mais peut être spectaculairement efficace ;

- agir sur certaines fragilités d'organes spécifiques. Je citerai ici quelques remèdes souvent utilisés pour l'ORL : Ferrum Phos, Sulfur iod, Kali Mur, Kali Bich... mais je ne peux rentrer dans les détails de leurs spécificités.

À la fin du dossier, je donnerai quelques exemples de l'utilisation de ces remèdes.

## L'OLIGOTHÉRAPIE, UNE AIDE SOUVENT UTILE

L'oligothérapie catalytique a été proposée il y a environ 70 ans par le Dr Jacques Ménétrier, qui a créé les « oligosols ». Il ne faut pas la confondre avec une supplémentation classique en oligo-éléments comme le zinc ou le sélénium. Ici, on utilise des oligoéléments dilués et souvent associés pour agir sur le terrain et surtout sur certains « systèmes », comme le système hormonal, locomoteur ou encore immunitaire qui nous concerne aujourd'hui.

Pour la prévention hivernale, j'aime beaucoup utiliser ces oligosols (déjà cités dans le dossier sur l'arthrose), et en particulier :

- Cuivre-Or-Argent, le plus spécifique pour stimuler le système immunitaire ;
- Manganèse-Cuivre, régulateur immunitaire ;
- Manganèse-Cobalt, surtout utilisé en cas de terrain allergique ;
- Soufre, l'oligoélément des muqueuses.

## QUELLE PLACE POUR LES CURES THERMALES ?

Il existe plusieurs centres de cures thermales orientés vers la prise en charge des affections ORL chroniques. Tous mes patients ayant suivi ces cures ont toujours ressenti des bénéfices même si, parfois, la première année, on peut observer une petite aggravation. En fait, l'aggravation survient surtout si, après la cure, on ne fait aucune autre démarche (alimentation, hygiène de vie, traitements préventifs...).

Si vous présentez des infections ORL à répétition et que vous êtes tenté par une cure thermale, n'hésitez plus. Si vous êtes un senior, profitez-en pour choisir une destination avec prise en charge des rhumatismes, car les 2 sont souvent proposées dans le même centre du fait des propriétés du soufre, et autant faire d'une pierre deux coups !



Thermes de Vichy

## RECHERCHER UN TERRAIN ALLERGIQUE

On observe souvent des terrains allergiques chez des personnes faisant des infections ORL à répétition. Ces patients peuvent présenter en particulier :

- des otites séreuses avec surinfections purulentes régulières ;
  - des sinusites chroniques évoluant souvent vers des polypes ;
  - des rhinites chroniques, souvent postérieures qui se compliquent de rhinopharyngites à répétition.
- Sur le plan immunitaire, cela peut paraître paradoxal puisque :
- les allergies sont des maladies liées à un système immunitaire trop réactif ;
  - les infections sont liées en partie à un système immunitaire déficient.

Il est tout à fait possible de présenter les 2 anomalies et je vais vous expliquer le lien entre les symptômes.

## LE SOUFRE, L'OLIGOÉLÉMENT DES MUQUEUSES

Le soufre est un des rares traitements naturels largement utilisés par tous les médecins. Il est connu depuis le Moyen Âge grâce aux eaux thermales sulfurées utilisées pour les personnes souffrant de problèmes ORL.

Le soufre a de nombreuses propriétés. C'est, avec la silice, l'oligoélément de la souplesse. Il offre cette qualité à la peau et aux muqueuses et favorise la cicatrisation des muqueuses ORL en cas d'infections à répétition. Il permet également d'avoir un mucus de meilleure qualité qui défendra mieux la sphère ORL.

En dehors de cette action physique et mécanique, le soufre :

- est un bon anti-infectieux ;
- est un précurseur de la synthèse de glutathion, un antioxydant qui joue de nombreux rôles cellulaires (détoxification, énergie, immunité...);
- participe au travail de détoxification du foie et favorise le travail de la rate ;
- agit sur le potentiel énergétique ;
- sans oublier que le soufre agit également sur tout le système ostéo-articulaire et est un constituant important des phanères.

On comprend pourquoi les cures thermales dans des régions où l'eau est très soufrée, comme à Luchon, sont particulièrement bénéfiques aux patients.

Sur le plan thérapeutique, il existe plusieurs formes de soufre.

**Les Granions® de soufre** (1 à 2 ampoules par jour) sont une bonne façon de compléter l'organisme. Il existe aussi sous forme d'oligosols que j'utilise plutôt en rotation avec les autres oligosols, comme expliqué ci-dessus.

J'utilise parfois une autre spécialité en pharmacie, le **Solacy®**, qui existe sous forme enfant ou adulte.

**Actisoufre®** est une spécialité en pulvérisations nasales qui permettent d'apporter localement un soufre très utile à nos muqueuses. Il est souvent efficace et les patients en tirent un bon bénéfice.

Parmi les différentes formes de soufre, je voudrais citer 2 produits particuliers :

- **le MSM** ou méthylsulfonylméthane que j'utilise uniquement dans l'arthrose ;
- **le SAME** ou S-Adenosyl-L-Méthionine est surtout indiqué dans les douleurs (arthrose, fibromyalgie) et la dépression.

Tous les produits à base de soufre ne seront donc pas forcément utilisés pour l'ORL.

Et si les eaux riches en soufre sont bonnes pour les cures thermales, il faut éviter de boire des eaux riches en sulfates, car elles sont laxatives et acidifiantes (**Hepar®, Salvetat®...**)

Mais pour moi, le produit à base de soufre le plus génial pour soigner les muqueuses est sans conteste l'**HUILE DE HAARLEM**, dont je vous ai déjà parlé dans le dossier sur l'arthrose (*Guérir & Bien vieillir n° 1 - Mai 2017*).

Ce produit, puissant et efficace, est parfois mal toléré par les systèmes digestifs fragiles et c'est sa principale limitation d'emploi. Si on le prend « estomac vide », on peut avoir des nausées très désagréables. Et si on l'avale avec une boisson chaude, on va exhaler immédiatement cette odeur soufrée caractéristique des boules puantes.

C'est pourquoi je propose toujours la posologie suivante : 2 capsules le soir au cours du dîner à avaler avec un verre d'eau - 1 jour sur 2, au moins au début pour laisser le corps s'adapter et observer l'effet et les éventuelles intolérances.

Je fais souvent une cure d'une boîte pour commencer, mais en cas de rhumatismes ou de bronchites chroniques, j'aime bien le proposer plus ou moins tout l'hiver en faisant des pauses en fonction de la tolérance digestive.

En général, l'allergie est à l'origine du problème. Les réactions allergiques vont donner une inflammation chronique des muqueuses qui deviennent hypertrophiées et fragiles. De plus, la sécrétion excessive de mucus crée aussi un terrain favorable au développement de microbes.

Sans oublier que les allergiques ont souvent des intolérances alimentaires qui fragilisent l'intestin, donc

l'immunité, et entretiennent l'inflammation chronique de tout le système digestif jusqu'à la gorge !

Voilà pourquoi il est indispensable de prendre en charge le terrain allergique d'un patient si on veut avoir une chance de le soulager de ses infections chroniques. Cela passe par la prise en charge des intolérances alimentaires et un traitement spécifique. J'ai déjà cité les Sérocytol SRE.

J'utilise aussi un remède homéopathique important : **POUMON HISTAMINE** en 9 ou 15CH : 5 granules au coucher.

Mais le traitement du terrain allergique peut être plus complexe que cela et nécessite parfois l'utilisation d'antihistaminiques allopathiques.

Au niveau oligoéléments, on utilisera le manganèse (**Oligosol Manganèse-Cuivre** et **Oligorhine Manganèse**).

Si vous êtes dans cette situation, demandez conseil à votre médecin.

## PENSER À FAIRE CONTRÔLER SES DENTS

L'état des dents et de leurs racines peut jouer un rôle dans de nombreuses pathologies.

En ce qui concerne les infections ORL, les dents peuvent être impliquées, car :

- des infections chroniques des gencives (gingivite chronique, parodontopathie...) entraînent un état inflammatoire chronique de la bouche et peuvent favoriser les rhinopharyngites ;

- des métaux en bouche (amalgames métalliques) peuvent donner des inflammations chroniques par eux-mêmes, mais surtout créer un micro-courant local perturbateur (métaux non compatibles) et encore une fois favoriser les inflammations chroniques ;

- mais surtout, des foyers dentaires situés au niveau des racines sont des sources d'infections ORL chroniques, surtout quand ils touchent les dents du haut, qui sont juste sous les sinus.

En cas de rhinopharyngite chronique et surtout de sinusite, un bilan dentaire et une radio panoramique dentaire devront être envisagés.



Un contrôle dentaire régulier est indispensable

## LES SÉROCYTOLS, UNIQUES DANS LEUR GENRE !

Un autre remède est, pour moi, incontournable dans la prise en charge des infections ORL à répétition : les Sérocytols.

C'est un traitement homéopathique inventé par un Français, le Dr Jean Thomas, au milieu du siècle dernier et aujourd'hui fabriqué exclusivement par le laboratoire Serolab en Suisse. J'en ai déjà parlé dans d'autres dossiers.

C'est une forme d'organothérapie, et pour l'ORL j'utilise avant tout 2 produits :

**Sérum equi SRE 4DH** : 1 ml le matin - 5 jours sur 7. Il aide à réguler le système immunitaire. Je le prescris surtout pour les personnes souffrant à la fois d'infections à répétition (faiblesse immunitaire) et d'un terrain allergique (reflet de réactions immunitaires excessives). Le SRE est donc utilisé quand il existe un tel paradoxe.

**Sérocytols Sinus** est très fidèle pour les sinusites chroniques et les polypes des sinus. Je l'utilise à la fois en gouttes et en suppositoires, souvent en association avec SRE. Voici un protocole type :

- Sérum equi SRE 4DH : 1 ml le matin les jours pairs ;
- Sérum equi SINUS 4DH : 1 ml le matin les jours impairs ;
- Sérocytol SINUS : 1 suppositoire 1 à 2 fois par semaine au coucher.

Je voudrais citer un troisième Sérocytol très utilisé en infectiologie : **Sérum Equi Pulmo-neural 4DH**. Il est d'une remarquable efficacité chez les bronchiteux chroniques, mais son effet va au-delà de l'arbre respiratoire. Je ne l'utilise pas s'il n'y a aucun problème pulmonaire, mais j'ai souvent des patients qui ont une fragilité qui touche les 2 pôles, ORL et pulmonaire, et, dans ce cas, Sérum Equi Pulmo-Neural sera particulièrement indiqué.

## La grande faiblesse des traitements allopathiques

À côté de tout cela, quels sont les traitements allopathiques qui peuvent réduire le risque d'infections ORL ? La réponse : aucun !

Les médecins ORL proposent essentiellement :

- des cures thermales, souvent très bénéfiques ;
- un nettoyage du nez régulier ;
- du soufre sous différentes formes ;
- des vitamines et surtout de la vitamine C.

Et ensuite, on attend une éventuelle infection pour la traiter.

Dans certains cas d'otites chroniques ou de sinusites chroniques, ils proposent éventuellement 2 approches :

- des cures répétées d'antibiotiques associées à de la cortisone pour tenter de « stériliser » des foyers bactériens ;

- une intervention chirurgicale : paracentèse et yoyo pour les oreilles ou drainage chirurgical des sinus avec éventuelle ablation de polypes pour les sinus.

Le yo-yo peut être une solution nécessaire et efficace, mais je fais tout pour éviter les chirurgies des sinus qui sont un pis-aller pas du tout satisfaisants à moyen terme. Et une fois qu'on a été opéré des sinus, les traitements naturels sont bien moins efficaces et on risque d'être plus ou moins gêné toute sa vie !

C'est pourquoi je regrette bien que toutes les approches naturelles décrites dans ce dossier ne soient pas mieux évaluées et surtout enseignées dans les facultés de médecine. Que d'économies pourraient être réalisées grâce à ces traitements préventifs ! Les patients que je suis réduisent de 90 % leur consommation de médicaments en hiver grâce à mes petits granules et à quelques gélules de plantes !

### PARTIE 3

## TRAITEMENT DES INFECTIONS AIGÜES

Évidemment, toute infection ORL aiguë nécessite une consultation médicale afin d'avoir un diagnostic précis et un traitement adapté à la situation. Les propositions qui vont suivre sont donc surtout là pour vous informer et éventuellement vous permettre d'attendre votre rendez-vous avec le médecin.

### LES TRAITEMENTS GÉNÉRAUX DES INFECTIONS BACTÉRIENNES AIGÜES

Si une infection est manifestement bactérienne en fonction de certains critères évocateurs ou probants comme :

- la présence de pus : angine blanche, sinusite ou otite purulente,
- la mise en évidence d'une bactérie par un prélèvement,
- des ganglions cervicaux antérieurs souvent suggestifs,

la question de l'utilisation d'un antibiotique se pose. À mon sens, un antibiotique utilisé à bon escient et bien accompagné, afin de protéger le foie et la flore, reste un traitement tout à fait envisageable et parfois indispensable.

Être contre les antibiotiques par principe est absurde. Ils peuvent permettre de guérir bien plus rapidement et facilement d'une infection bactérienne avec beaucoup moins de risques de complications.

Ce qu'il faut éviter c'est :

- l'utilisation systématique d'antibiotique devant toute infection ORL alors que 80 % d'entre elles sont d'origine virale ;
- de se limiter à une prescription d'antibiotiques itérative face à des infections bactériennes récidivantes sans se poser la question des causes et sans mettre en place des démarches de prévention et des traitements de terrain comme vu plus haut.

Pour moi, le pire, ce sont ces enfants ou ces seniors fragiles qui passent leurs hivers sous antibiotiques sans qu'aucun traitement préventif ne soit proposé pour arrêter cette escalade thérapeutique.

### DES ALTERNATIVES AUX ANTIBIOTIQUES

Il en existe plusieurs, mais aucune n'est aussi efficace qu'un bon antibiotique bien choisi s'il est utilisé à bon escient, je peux vous le garantir. J'ai vraiment tout essayé et c'est pour cela que je ne rejette pas les antibiotiques a priori.

Par contre, face à une infection pas franchement purulente ou qui vient de démarrer ou encore face à une infection virale avec risque de surinfection bactérienne, j'aime beaucoup proposer des traitements « antibiotiques naturels » pour éviter les molécules chimiques (bien que certains antibiotiques aient une origine « naturelle », comme la pénicilline).

Les produits que j'utilise le plus sont :

- **les huiles essentielles** évidemment. L'aromathérapie reste l'approche la plus puissante à mon sens ;
- **la propolis** n'a rien à envier à l'aromathérapie et a l'avantage d'être mieux tolérée et utilisable facilement chez les enfants ;
- **L'argent colloïdal** est aussi un produit très efficace et sans effet secondaire. Il est un peu moins puissant et moins rapide d'action d'après mon expérience, mais il n'existe malheureusement aucune étude comparative pour évaluer tous ces remèdes ;
- **l'extrait de pépins de pamplemousse** a des actions antibactériennes et antivirales, mais il reste surtout le meilleur antifongique de tous (avec l'aroma) et je l'utilise surtout s'il y a un risque de mycose associé ;
- **la phytothérapie** a quelques indications, mais je la trouve moins fidèle et moins puissante en aigu que les produits ci-dessus.

### Comment accompagner un traitement antibiotique

C'est assez simple, il faut prendre :

- des probiotiques matin et midi ;
- de la chlorophylle le soir ;
- une protection hépatique avec de l'homéopathie (L114) et/ou de la phyto : Desmodium avant tout, mais aussi Chardon-Marie et Chrysanthellum americanum matin et soir.

Ce petit protocole sera poursuivi 5 jours de plus que l'antibiotique.

## VIRUS OU BACTÉRIE ? L'ÉTERNELLE QUESTION

Il peut y avoir 2 origines aux angines et autres infections ORL, et la distinction entre virus et bactéries est essentielle, car :

- les infections bactériennes sont potentiellement plus graves et les seules qui soient sensibles aux antibiotiques ;
- les infections virales sont les plus fréquentes (80 % des cas en moyenne) et les antibiotiques sont totalement sans effet sur les virus. Mais il peut arriver qu'une angine soit d'abord virale puis finisse par se surinfecter par une bactérie.

Il y a plusieurs façons de différencier ces 2 infections.

Sur le plan clinique, aucun signe n'est totalement spécifique ni absolu :

- Les virus donnent des infections souvent plus brutales avec une fièvre plutôt moins élevée et surtout un syndrome viral qui associe des courbatures et des frissons. Les ganglions seront surtout situés à la partie postérieure du cou. La très grande majorité des rhumes sont d'origine virale.
- Les bactéries donnent des infections souvent plus marquées avec une présence de pus quasi systématique. Elles entraînent souvent des infections plus douloureuses avec plus de fièvre, mais sans que cela soit spécifique. Les ganglions seront surtout cervicaux antérieurs, sous la mandibule. Les otites et sinusites sont surtout d'origine bactérienne.

Mais au final, seuls les examens biologiques peuvent différencier avec certitude les virus des bactéries :

- Une prise de sang orientera le diagnostic en montrant une augmentation importante des polynucléaires neutrophiles en cas d'infection bactérienne alors que, en cas de virus, on observera plutôt une élévation des lymphocytes.
- Et surtout un prélèvement des sécrétions afin de rechercher une bactérie (méthode plus facile que la recherche de virus). Il existe un Test de Diagnostic Rapide (TDR) qui peut être réalisé au cabinet du médecin et qui permet de dire en 1 minute s'il y a la présence de streptocoques dans la gorge, une des bactéries qui peut justifier une antibiothérapie. Pour plus de détails et de précision, le prélèvement pourra être fait au laboratoire et mis en culture. Cela demande 2 à 3 jours minimum.

On peut y associer des traitements homéopathiques, mais ils agiront plus sur les symptômes et les défenses que sur les germes eux-mêmes.

Voici 2 types de traitements qui peuvent être utilisés dès le début de l'infection afin d'éviter de passer aux antibiotiques :

1. La PROPOLIS à 200 mg de propolis pure par gélules<sup>11</sup> : prendre 3 à 4 gélules (suivant le poids) 3 fois par jour, soit 9 à 12 gélules par jour ! Pendant 5 jours en général (parfois 6 ou 7).

2. L'AROMATHÉRAPIE, qui propose beaucoup de solutions entre les produits tout prêts, les huiles essentielles unitaires et les mélanges à faire soi-même ou à faire préparer.

On peut utiliser par exemple :

OLÉOCAPS N° 1 (HE d'origan seule) : 2 capsules aux 3 repas pendant 3 jours puis matin et soir pendant 3 jours (contre-indiqué chez les femmes enceintes et allaitantes et les enfants de moins de 12 ans).



L'aromathérapie reste l'approche la plus puissante

HE de NIAOULI et de SARRIETTE des montagnes : 1 à 2 gouttes de chaque (suivant la tolérance) à la fin des 3 repas sur un comprimé neutre ou un sucre ou un autre aliment + 2 gouttes de Niaouli sur les poignets (faire pénétrer doucement et respirer régulièrement également) + 1 goutte de Niaouli derrière les oreilles, sur chaque mastoïde, à faire pénétrer. Contre-indiquées chez les femmes enceintes et allaitantes et les enfants de moins de 6 ans.

Une association d'huiles essentielles à préparer soi-même en gouttes ou, mieux, à faire préparer par le pharmacien, en gélules, éventuellement gastro-résistantes si vous êtes sensible de l'estomac :

- NIAOULI	30 %
- EUCALYPTUS Globulus	25 %
- ORIGAN	25 %
- THYM à LINALOL	10 %
- LAURIER NOBLE	10 %

En gélule : QSP (quantité suffisante pour) 1 gélule gastro-résistante de 100 mg d'huiles essentielles.

Prendre 2 gélules matin et soir pendant 6 jours (ajouter 2 gélules le midi suivant le poids de la personne et l'importance de l'infection).

Ce mélange est contre-indiqué chez les femmes enceintes et allaitantes et les enfants de moins de 12 ans !

Mais l'aromathérapie est surtout irremplaçable pour les infections virales.

## LES TRAITEMENTS GÉNÉRAUX DES INFECTIONS VIRALES

Pour ces infections, il n'existe aucun traitement allopathique étiologique (qui traite la cause), à part pour des infections virales très particulières (sida, herpes, hépatite chronique...). Mais rien pour les 80 % d'infections ORL d'origine virale.

Alors, que proposer pour soigner rapidement ces infections virales ?

### RELANCER L'IMMUNITÉ, QUI EST DÉFICIENTE PUISQUE L'INFECTION A PU SE DÉVELOPPER

J'utilise pour cela l'homéopathie avec, par exemple :

- Oscilloccinum : 1 dose matin et soir pendant 3 jours ;
- L 52 : 30 gouttes 3 fois par jour en cas de syndrome viral typique (fièvre, courbatures, frissons).

J'y associe parfois les granions de cuivre : 2 ampoules matin et soir pendant 3 à 4 jours s'il existe de la fièvre et de l'inflammation.

Et je rajoute parfois un remède bien connu, la vitamine C, mais en utilisant de fortes doses : 3 à 5 g par jour pendant 3 jours puis je reviens à une posologie plus « classique » de 1 g matin et soir jusqu'à la fin de l'infection et parfois plus longtemps, car la vitamine C reste un bon stimulant immunitaire préventif (voir plus haut).

Certains proposent l'échinacée en cas d'infection aiguë. Elle marche bien, mais si je la donne à ce moment-là, c'est que je n'ai pas eu l'occasion de la prescrire en prévention et, dans ce cas, c'est toujours dans le but de démarrer un traitement de fond et non pas de la donner seulement pendant 1 semaine.

## AGIR SUR LES VIRUS EUX-MÊMES GRÂCE AUX DIFFÉRENTS PRODUITS NATURELS À NOTRE DISPOSITION

La propolis est toujours indiquée. Je la prescris à la même posologie que ci-dessus.

L'extrait de pépin de pamplemousse (EPP) peut être utilisé, car il a des propriétés antivirales très intéressantes et plus puissantes que son action antibactérienne, qui reste limitée.

Il faut utiliser un EPP le plus concentré possible. Pour ma part, j'utilise le QuantaEPP® (PhytoQuant), qui reste le plus concentré que je connaisse<sup>12</sup>. En aigu, il ne faut pas hésiter à donner 30 à 40 gouttes (suivant le poids) 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours. Il peut y avoir quelques intolérances gastriques.

L'aromathérapie reste pour moi une priorité. Les huiles essentielles les plus antivirales sont en particulier :

- ravintsara (Cinnamomum camphora cineoliferum) est certainement le plus puissant. Il est même actif sur le virus de la mononucléose ;
- eucalyptus radié (Eucalyptus radiata) est une de mes huiles essentielles préférées pour les rhumes ;
- arbre à thé ou Tea Tree (Melaleuca alternifolia) est un des très grands remèdes anti-infectieux ;
- niaouli (Melaleuca quinquenervia), l'autre huile essentielle de référence en infectiologie ;
- romarin à cinéole (Rosmarinus officinalis cineoliferum) qui est le romarin ayant les propriétés antivirales les plus puissantes, contrairement au romarin à verbenone, qui est avant tout une huile essentielle à visée hépatique (même si tous les romarins agissent sur le foie) ;
- origan, sarriette et thym ont des propriétés antivirales, mais sont avant tout des antibactériens. Le pin et l'eucalyptus sont aussi de grands anti-infectieux, mais sont surtout utilisés pour les infections respiratoires.



Romarin à cinéole

On peut aussi citer : laurier noble, lavande aspic et officinale, citron, cannelle et la liste n'est pas exhaustive.

Voici quelques façons d'utiliser ces huiles essentielles en cas d'infection ORL virale :

Olioseptil® gélules nez-gorge est une bonne formule toute prête associant 7 HE parmi les plus reconnues et basée sur le ravintsara. : 1 gélule matin, midi et soir ou 2 matin et soir pendant 5 à 6 jours.

On peut aussi faire faire la formule suivante en pharmacie :

• RAVINTSARA	30 %
• ARBRE À THÉ	25 %
• EUCALYPTUS RADIÉ	25 %
• CANNELLE	10 %
• NIAOULI	10 %

En gélule : QSP (quantité suffisante pour) 1 gélule gastro-résistante de 100 mg d'huiles essentielles.

Prendre 2 gélules matin et soir pendant 6 jours (ajouter 2 le midi suivant le poids de la personne et l'importance de l'infection).

Ou plus simplement, en cas de début de rhume, acheter 1 flacon d'huile essentielle d'arbre à thé et d'eucalyptus radié et prendre :

- HE arbre à thé : 1 goutte 4 fois par jour à la fin des repas sur du miel ou un ½ sucre ;
- HE Eucalyptus radié : 2 gouttes sur les poignets 2 à 3 fois par jour à faire pénétrer et à respirer + 1 goutte derrière les oreilles (mastoïdes) matin et soir.

Il y a bien d'autres façons d'utiliser les huiles essentielles et peut-être que votre thérapeute vous donnera d'autres formules ou d'autres posologies en fonction de votre cas particulier.

L'argent colloïdal est parfois une bonne alternative, surtout quand un patient est intolérant aux huiles essentielles.

### La phytothérapie

Certains médecins, souvent parce qu'ils ne maîtrisent pas bien les huiles essentielles (qui ont plusieurs contre-indications et précautions d'emploi), préfèrent utiliser la phytothérapie.

Pour ma part, je trouve qu'en prévention elle est incontournable, mais en aigu elle reste moins efficace que les produits cités plus haut. Pour être exhaustif, je voudrais citer les plantes les plus utilisées pour traiter une infection virale :

- Échinacée est avant tout un immunostimulant, mais elle a des propriétés antivirales intéressantes. Je préfère l'utiliser en prévention.

<sup>11</sup> Par exemple, Propolis Phytomance (200 mg/gélule) ou Propolis La Royale (250 mg/gélule) ou Propolis Pollenergie (140 à 170 mg par gélule).

<sup>12</sup> Vous pouvez retrouver un dossier que j'ai écrit à ce sujet sur le site : <http://academie-medicale-montagne.e-monsite.com/pages/plantes/extrait-de-pepins-de-pamplemousse-epp.html>.



- Cyprès : je préfère utiliser les huiles essentielles issues des conifères (pin, eucalyptus, cyprès...), mais le cyprès en phytothérapie conserve une activité antivirale certaine.

## QUELQUES REMÈDES DE GRAND-MÈRE ET RÈGLES GÉNÉRALES

Ces formidables traitements naturels ne doivent pas nous faire oublier tous les vieux remèdes de nos grands-mères, tous ces « trucs », ces méthodes simples pour enrayer un rhume ou toute autre infection virale.

Pour commencer, face à un syndrome infectieux aigu, il est recommandé de **se mettre à la diète**. Si vous êtes malade, c'est que votre organisme est fatigué et probablement encrassé. Faire une diète lui permet de se mettre au repos et de se concentrer sur ses défenses immunitaires.

Il sera bien temps, l'infection aiguë passée, dans la période dite de « convalescence », de bien remanger pour

reconstituer ses réserves. Votre organisme le sait bien, car, en général, quand on est malade, avec de la fièvre, on n'a pas très faim. Les animaux sont un bon exemple de cette nécessité physiologique. Quand ils sont malades, ils jeûnent.

Dans le même temps, se reposer, lever le pied, accepter de dormir quand le corps le demande est aussi un bon moyen de guérir plus vite.

Je propose des diètes avec une alimentation légère et beaucoup de liquides. On peut prendre des tisanes, des soupes, du bouillon de légumes, un plat de riz ou de quinoa, une compote, mais il faut supprimer les aliments gras, les produits sucrés et limiter les protéines animales. Et, bien entendu, tous les laitages!

Parmi les boissons que je conseille, 3 ont ma préférence. Le « **miel-citron chaud** » : presser le jus d'un citron bio dans un bol, verser de l'eau bien chaude et sucrer au miel. Déguster cette excellente boisson plusieurs fois par jour et alterner avec une **tisane de thym**. Le thym est un grand anti-infectieux et, en cas d'infection aiguë, c'est sans

aucun doute la tisane la plus utile. Elle est, par ailleurs, très agréable au goût, légèrement sucrée avec du miel si nécessaire. Pour ceux qui aiment, je propose souvent, l'hiver, en cas d'infection, mais aussi parfois à titre préventif dans les périodes d'épidémie, une bonne **soupe à l'ail**! Parfois, je propose aussi des **vins chauds pleins d'épices** bien antiseptiques, comme la cannelle et le clou de girofle, mais je trouve que c'est plus une boisson préventive que curative.

Je suis certain que vous connaissez d'autres remèdes traditionnels pour vous débarrasser d'un vilain virus, mais ceux proposés ici sont éprouvés et peuvent être proposés pratiquement à tous.

### Ma recette de soupe à l'ail

Coupez finement 3 ou 4 belles gousses d'ail.

Faites-les blondir dans 1 bonne cuillerée à soupe d'huile d'olive bio puis ajouter ¾ de litre d'eau et faites bouillir 10 à 15 mn.

En fin de cuisson, ajoutez un jaune d'œuf mélangé au préalable dans une cuillère à café de vinaigre de vin.

Retirez du feu puis ajoutez le blanc d'œuf en fouettant vigoureusement.

Salez et poivrez en fonction de votre goût.

Certains ajoutent du lait, mais je me méfie beaucoup des laitages en général et surtout en cas d'infections.

Dégustez 1 ou 2 assiettes de cette soupe le soir au dîner et vous verrez que vous irez mieux le lendemain. Mais peut-être aurez-vous passé votre nuit à bien transpirer, ce qui est un excellent signe de défense de l'organisme.

## LES AUTRES TRAITEMENTS ALLOPATHIQUES EN CAS D'INFECTION AIGÜE

Contrairement à la prévention, la chimie nous offre plusieurs médicaments pour agir sur les symptômes des infections ORL. Comme leur nom l'indique, ce sont des traitements symptomatiques, mais à aucun moment ils n'agissent sur les causes (à part les antibiotiques, évidemment, sur lesquels je ne reviens pas) ou sur nos défenses immunitaires.

Parmi les plus utilisés et en dehors de ceux que j'ai déjà cités plus haut, on peut citer les suivants :

## LA CORTISONE

C'est le plus puissant des anti-inflammatoires. Elle peut être utilisée par voie générale ou locale, surtout pour calmer des douleurs de gorge ou des inflammations du nez.

Je l'utilise exceptionnellement, car :

- elle peut être très mal supportée par les estomacs fragiles ;
- elle fait baisser les défenses immunitaires, ce qui n'est évidemment pas une bonne chose.

Pour moi, pour ce qui est des infections ORL, la cortisone est un faux ami, de la poudre aux yeux. Certains médecins sont très prescripteurs, car cela calme presque miraculeusement les symptômes du patient, qui voit ainsi dans son médecin un véritable sauveur faisant des miracles.

Oui, mais ensuite il peut y avoir un effet rebond et la cortisone risque de favoriser des récurrences infectieuses. Sans parler des risques d'intolérance.

Les traitements naturels n'ont certainement pas la puissance et la rapidité d'action de la cortisone, mais ils agissent de façon plus physiologique, permettant à nos défenses de reprendre le dessus.

Malgré tout, une cure courte de cortisone peut être nécessaire dans des infections bactériennes purulentes, comme les otites moyennes ou les sinusites. En effet, à cause du pus et de l'inflammation, les antibiotiques vont avoir du mal à pénétrer jusqu'au cœur de l'infection. La cortisone va « casser » cette inflammation et augmenter l'efficacité des antibiotiques, qui sont souvent un passage obligé dans ces infections.

## LES PULVÉRISATEURS NASAUX

Ce sont uniquement des médicaments de confort. Mais tous ceux qui ont eu un nez totalement bouché à cause d'un rhume savent à quel point c'est très inconfortable, surtout la nuit.

Il existe 3 types de produits :

- **Les sprays à base de cortisone**, qu'il faut éviter au maximum car ils altèrent les muqueuses nasales et augmentent le risque de diffusion locale des microbes. Ils sont réservés à des cas très particuliers, comme les situations où un patient doit prendre l'avion alors qu'il a déjà le nez et les sinus bouchés. Le décollage et surtout l'atterrissage peuvent être hyperdouloureux et les sprays à base de cortisone la seule solution pour lui permettre de faire son voyage.
- **Les vasoconstricteurs** devraient être bientôt totalement interdits tellement leur balance bénéfice-risque est mauvaise. Ne vous faites pas piéger par leur efficacité rapide, car on peut devenir dépendant de ces produits à cause d'un effet rebond dans les heures qui suivent l'utilisation.

## UN PRODUIT À PART : LA NIGELLE, OU CUMIN NOIR

La nigelle est une plante aromatique qui nous vient de l'Égypte ancienne et donne des petites graines noires, d'où son autre nom, « cumin noir ». Ces graines sont utilisées traditionnellement pour déboucher le nez en cas de rhume ou d'allergie (on dépose 1 cuillerée à café de graines dans une gaze, on frotte et on respire. C'est étonnamment efficace!).

En Europe, on utilise les graines en extrait sec ou sous forme d'huile de cumin noir. Toutes les propriétés de cette plante ne sont pas bien cernées, mais on sait qu'elle

- stimule l'immunité, mais de façon modérée ;
- est antiallergique. C'est d'ailleurs son indication principale ;
- est anti-inflammatoire, ce qui lui confère un intérêt dans toutes les inflammations ORL, qu'elles soient infectieuses ou allergiques ;
- possède des propriétés anti-infectieuses qui la font prescrire dans les infections urinaires, respiratoires et ORL.

Pour moi, c'est un anti-infectieux secondaire par rapport aux produits cités plus haut, mais la nigelle est

une des rares plantes à avoir un effet mixte sur les infections et les allergies. Et je vous ai expliqué dans la partie prévention à quel point un terrain allergique pouvait être un grand facteur favorisant des infections ORL à répétition.

C'est pourquoi j'aime bien utiliser la nigelle chez les personnes présentant à la fois un terrain allergique et une fragilité ORL.

Plusieurs laboratoires proposent des gélules ou des capsules de nigelle ou cumin noir (La Maison de Joseph s'en est fait une spécialité<sup>13</sup>). Je n'ai jamais vu d'études comparant l'effet de l'huile par rapport à l'extrait sec. J'utilise aussi les capsules du laboratoire Sofinnov dosées à 500 mg d'huile<sup>14</sup>. On peut préférer l'huile en flacon pour une consommation quotidienne dans l'alimentation<sup>15</sup>.

Dans des infections ORL aiguës (surtout rhume et rhinopharyngites), mais aussi respiratoires chez un patient allergique, j'aime bien proposer un produit particulier du laboratoire Le Stum qui associe dans la même capsule la propolis et la nigelle - Philotia NIGELLE-PROPOLIS<sup>16</sup> - qui se prend à raison de 3 à 6 capsules par jour (en fonction du poids et des symptômes) pendant 5 à 7 jours en moyenne.

<sup>13</sup> [https://www.lamaisondejoseph.com/produits-bio/60/CUMIN\\_NOIR\\_OU\\_NIGELLE\\_EGYPTTE.html](https://www.lamaisondejoseph.com/produits-bio/60/CUMIN_NOIR_OU_NIGELLE_EGYPTTE.html).

<sup>14</sup> [https://www.sofinnov.com/fr/produit/huile\\_de\\_cumin\\_noir/cum.awp](https://www.sofinnov.com/fr/produit/huile_de_cumin_noir/cum.awp).

<sup>15</sup> <http://www.emilenoel.com/produit/huile-vierge-de-cumin-noir-bio>.

<sup>16</sup> <https://www.labo-lestum.fr/fr/le-stum-philotia/nigelle-propolis-33.html>.

- **Des produits simplement désinfectants**, mais qui peuvent aussi agir sur la sensation de nez bouché. Il en existe plusieurs de qualité variable.

Pour ma part, voici les produits que j'utilise le plus souvent :

2 désinfectants de base pour aider au traitement des rhumes :

- Necrane® est un antiseptique qui a un petit effet sur le nez bouché.
- Rhinotrophyl® : est aussi un antiseptique un peu décongestionnant.

On peut aussi utiliser des sprays plus naturels à base de plantes comme le Spray nasal hypertonique Puresentiel® à base d'eau de mer avec des extraits de romarin, échinacée et propolis.

On trouve aussi au laboratoire La Royale un spray nasal à base de propolis plus concentré que le précédent, associé en particulier à des plantes désinfectantes et adoucissantes (eucalyptus, romarin, thym). Je trouve que c'est une très bonne formule et un produit très utile que j'aime beaucoup conseiller.

Mais pour désinfecter les fosses nasales, ma préférence va aux sels d'argent.

J'utilise surtout les granions d'argent, très efficaces car très antiseptiques. Leur seul défaut, c'est que l'argent, ça tache ! Et les ampoules ne sont pas pratiques. Alors je prescris du Prorhinel® Rhume, une solution de sérum physiologique avec un petit antiseptique assez banal, car cette spécialité est proposée en ampoules avec un petit flacon plastique adapté à l'usage nasal. Je fais mélanger 1 ampoule de Prorhinel et 1 ampoule de granions d'argent afin de désinfecter le nez plusieurs fois par jour

Rhinargion-R® est une solution à base de manganèse et d'argent colloïdal toute prête qui remplace la préparation ci-dessus, mais avec une concentration en argent plus faible. Il existe un Rhinargion-A qui contient aussi du manganèse et est plus indiqué chez les personnes allergiques.

Le laboratoire Urgo® a sorti récemment une gamme de produits pour le nez originale et assez naturelle : la gamme Humer®. Certains sont très ordinaires, comme le Humer Nez bouché, qui est en fait de l'eau de mer (comme le Stérimar®). Je ne comprends pas, d'ailleurs, qu'ils aient le droit d'utiliser le terme « nez bouché » dans le nom, car l'efficacité est très limitée. Pour autant, les lavages avec de l'eau de mer ou du sérum physiologique sont toujours utiles !

Par contre, ils proposent une spécialité au nom amusant - HUMER® Nez très bouché -, qui est en fait un mélange de plantes pour agir réellement sur le nez bouché. À la première utilisation, on ressent une irritation assez désagréable, mais, au final, le produit est assez efficace. Il faut l'alterner avec des lavages à l'eau de mer ou des désinfectants.

Rhinofluimucil® est un désinfectant associé à un vasoconstricteur léger. C'est le seul d'origine chimique que j'utilise parfois pour la nuit, quand les patients sont particulièrement gênés pour dormir.

Deturgylone® est un spray à base de cortisone et vasoconstricteur que je réserve au cas particulier des voyages en avion ou autre situation où il est indispensable de déboucher le nez (soin dentaire, par exemple). Mais il faut vraiment utiliser ces produits avec parcimonie et l'arrêter le plus vite possible.

## LES MÉDICAMENTS ALLOPATHIQUES POUR LES RHUMES

La plupart sont des associations d'antipyrétiques, d'anti-inflammatoires et de vasoconstricteurs.

Je vous les déconseille fortement, car leur balance bénéfice-risque est plutôt mauvaise !

## LES SPRAYS ET PASTILLES POUR LA GORGE



Pastilles et sprays sont sans intérêt réel

Nos écrans de télé sont envahis de publicités pour ces produits pendant toute la saison hivernale. Ils sont peu efficaces et sans grand intérêt. Ce sont de banals antiseptiques avec parfois du miel ou des huiles essentielles et plus rarement un antalgique ou anesthésiant, voire de la cortisone.

Je peux dire que je ne les utilise jamais, car les médecines naturelles et la nature nous offrent des alternatives bien plus intéressantes avec l'aromathérapie, la propolis et l'homéopathie.

Par exemple, j'utilise beaucoup les sprays à base de propolis :

- Spray buccal à la propolis du laboratoire La Royale, d'excellente qualité et qui contient 30 % de propolis diluée dans un peu d'alcool et de miel. Il a l'avantage d'être bon au goût et pas trop agressif, car dilué. On peut l'utiliser chez l'enfant.

- Spray buccal à la propolis Pollenergie est plus puissant mais il est très fort en goût et ne conviendra pas à tous. Non seulement la propolis désinfecte mais elle calme aussi la douleur.

- Oropolis® Spray (pharmacie) est un extrait hydroalcoolique de propolis. Il est moins puissant que les 2 précédents mais peut s'utiliser dès 6 ans.

Et parfois certaines spécialités à base d'huiles essentielles comme :

- Spray gorge Pranarôm® associe plusieurs huiles essentielles avec un peu de propolis.

- Spray gorge Puresentiel® est assez proche du précédent, avec de l'échinacée en plus et un peu moins d'huiles essentielles.

## L'ENZYMOTHÉRAPIE

C'est un des rares médicaments « classiques » que j'utilise parfois. Peut-être parce qu'il est souvent d'origine naturelle.

Certains enzymes ont une action anti-inflammatoire naturelle et surtout anti-œdémateuse et permettent de fluidifier les sécrétions qui s'élimineront ainsi plus facilement. On trouve certaines spécialités en pharmacie, Alfa-Amylase® ou Maxilase® par exemple. Leur principal défaut est d'être assez peu dosés. Je préfère utiliser des produits plus dosés à base de bromélaïne en particulier ou de serrapeptase, mais tout cela a un coût et, en pratique, je les utilise peu.

## LES PRODUITS POUR FUMIGATION

Il en existe 6 dans le Vidal et tous sont à base d'huiles essentielles : Aromasol, Balsolène, Calyptol inhalant, Essence algérienne, Goménol (le seul qui ne soit pas une association, il ne contient que du Niaouli), Pérubore.

Ils sont tous corrects en termes de formule et d'efficacité. Je suis un prescripteur régulier de ces traitements non chimiques. Les médecins allopathes ne leur font pas toujours suffisamment confiance et associent parfois des antibiotiques ou de la cortisone dans leurs prescriptions



La diffusion d'huiles essentielles purifie l'air des germes microbiens

d'inhalation. Je pense que c'est dommage et souvent inutile, mais, évidemment, la présence de cortisone donnera l'impression d'une efficacité plus grande et rapide.

Je ne vous conseillerai pas un de ces produits plus qu'un autre car ils ont tous une efficacité moyenne mais réelle.

## PRISE EN CHARGE SPÉCIFIQUE DES DIFFÉRENTES INFECTIONS ORL AIGÜES

En médecine, pour un homéopathe, chaque cas est différent et particulier. C'est probablement ce qui différencie le plus la médecine allopathique de la médecine naturelle holistique. À la fac de médecine, j'ai appris à soigner des maladies. Ensuite, au cours de mes études en phytoaromathérapie, en homéopathie, en naturothérapie et en nutrition, j'ai appris à soigner des personnes avec leurs spécificités, leur terrain, leurs modalités réactionnelles.

En allopathie, on a des fiches pour soigner chaque maladie. Et, en gros, on donne le même traitement pour toutes les angines. En homéopathie, il y a les patients améliorés par le froid et ceux améliorés par le chaud. Il y a les angines à droite et celles de gauche et le remède n'est pas forcément le même. Et puis il y a surtout le terrain. S'il existe un terrain allergique ou des intolérances alimentaires, la prise en charge sera différente.

Pour conclure ce dossier, je vais vous donner des indications, des pistes pour soigner des infections aiguës. Je vais vous proposer un canevas, des grandes lignes applicables à la plupart, mais il y manque évidemment cette personnalisation qui fait tout l'intérêt d'une consultation médicale avec un médecin expérimenté qui pourra adapter le traitement à chaque cas particulier.

Je ne répéterai pas à chaque fois l'importance de se mettre un peu à la diète, de supprimer les laitages et les aliments sucrés, de se reposer et de rester au chaud si possible.

## 1. RHUMES ET RHINOPHARYNGITES

Comme il y a des personnes différentes, il y a des rhumes différents. Certains ont le nez bouché et chez d'autres il coule beaucoup. La fièvre peut être plus ou moins élevée et parfois le rhume touche surtout le nez et les sinus (on parle parfois de « rhume de cerveau ») et d'autres fois il va « descendre » rapidement vers la gorge et la trachée, donnant une pharyngite et une toux, surtout la nuit, à cause de l'écoulement nasal postérieur.

Mais, dans tous les cas, c'est une infection virale qu'il faut essayer d'enrayer rapidement pour éviter qu'elle n'évolue vers une sinusite ou une angine bactérienne.

## Voici un exemple de prise en charge

Oscillococinum : 1 dose matin et soir le plus tôt possible.

Suivant la cause, il existe des remèdes homéo spécifiques :

- Suite de coup de froid sec, de courant d'air, de climatisation : ACONIT 7CH : 5 granules 3 fois par jour.
- Suite d'exposition à l'humidité : DULCAMARA 5CH : 3 granules 3 fois par jour.

Coryzalia : 1 comprimé à laisser fondre sous la langue 4 à 6 fois par jour en dehors des repas.

S'il existe en plus des courbatures et des frissons, on pourra ajouter L 52 : 30 gouttes avant les 3 repas.

Nettoyer le nez avec RHINARGION® ou RHINACTION® ou OLIGORHINE®, à utiliser au moins 6 fois par jour.

Si le nez est bouché, on pourra alterner les produits ci-dessus avec du HUMER® Nez très bouché ou éventuellement du RHINOFLUIMUCIL® (voir ci-dessus pour plus de détails sur ces produits).

Et il faut bien entendu agir sur les virus eux-mêmes. Pour cela, je donne en priorité 2 types de produits que j'associe parfois :

PROPOLIS en gélules : 3 à 4 gélules 3 fois par jour (4 gélules pour les personnes de plus de 80 kg)

et/ou

AROMATHÉRAPIE : il existe plusieurs façons de faire. Par exemple : OLÉOCAPS® n° 1<sup>17</sup> : 2 capsules 3 fois par jour pendant 5 jours et/ou Therassentiel EUCALYPTUS RADIE<sup>18</sup> : 2 gouttes sur les poignets à faire pénétrer et à bien respirer + 2 gouttes sur les mastoïdes.

Suivant l'importance du rhume, on pourra faire aussi des fumigations comme indiqué plus haut.

Ce traitement pourra se faire sur 5 à 7 jours suivant l'importance des symptômes. L'objectif est d'enrayer rapidement les symptômes pour être soulagé, mais aussi d'éviter l'évolution vers une infection plus profonde : sinusite, bronchite ou trachéite, par exemple.

## 2. TRAITEMENT D'UNE ANGINE

En cas d'angine, c'est-à-dire de mal de gorge initial, parfois assez brutal, avec une véritable douleur à la déglutition et l'impression d'avoir la gorge serrée, il est indispensable de consulter pour vérifier s'il s'agit d'une angine bactérienne.

Si le mal de gorge fait suite à un rhume, un nez qui coule, il s'agit plutôt d'une pharyngite et on se retrouve un peu dans la situation décrite ci-dessus.

En cas d'angine bactérienne prouvée ou fortement suspectée, il est souvent plus rationnel de prendre un antibiotique. Personnellement, j'ai une préférence pour



Il faut d'abord identifier l'origine, virale ou bactérienne, de l'angine

les céphalosporines comme Orelox® ou Oroken®, mais, par habitude, les médecins donnent souvent de l'amoxicilline.

Dans tous les cas, il faudra accompagner ces antibiotiques avec un traitement pour la flore et le foie comme décrit plus haut.

Prendre un antibiotique n'enlève pas l'intérêt d'ajouter un traitement homéopathique pour agir plus vite sur les symptômes. Je donne souvent, par exemple, HOMÉOGÈNE 9 : 1 comprimé à sucer 6 fois par jour. En cas de fièvre ou de douleurs importantes, on peut prendre un peu de paracétamol.

Si l'angine n'est pas typiquement bactérienne ou si la personne craint les antibiotiques et veut essayer un autre traitement pendant quelques jours pour enrayer l'angine, on peut proposer :

PROPOLIS : 3 à 4 gélules 3 fois par jour et aromathérapie : par exemple : OLIOSÉPTIL nez-gorge : 2 capsules matin et soir.

On peut faire aussi des gargarismes avec de l'argent colloïdal qui sera ensuite avalé.

On pourra ajouter des remèdes homéopathiques (oui, elle est parfaitement compatible avec l'aromathérapie à condition de ne pas les prendre au même moment) :

HOMÉOGÈNE 9 : déjà cité ci-dessus. C'est une association de plusieurs remèdes homéopathiques simple à utiliser par les non-spécialistes.

Si vous consultez un médecin homéopathe, il pourra mieux cibler le remède personnalisé qui vous convient et qui sera sans aucun doute plus efficace. On utilise souvent dans les angines :

- Belladonna : la gorge est très rouge et la température très élevée. La bouche est sèche et la soif importante.
- Phytolacca : la gorge est rouge avec des traînées vermillon.
- Mercurius, qui est le grand remède homéopathique des angines blanches. On peut donner Mercurius solubilis 5CH dans la plupart des cas (dépôts blancs sur les amygdales,

langue blanche et mauvaise haleine), mais on utilisera Mercurius proto-iodatus si l'angine est essentiellement à droite et Mercurius bi-iodatus si elle est plutôt à gauche.

Comme pour les rhumes, on pourra donner aussi en fonction des causes de l'angine :

- Suite de coup de froid sec, de courant d'air, de climatisation : ACONIT 7CH : 5 granules 3 fois par jour
- Suite d'exposition à l'humidité : DULCAMARA 5CH : 3 granules 3 fois par jour.

Ces traitements seront poursuivis 6 à 8 jours si les symptômes se calment les 4 premiers jours. Par contre, si au bout de 4 jours l'angine ne s'amende pas et que les douleurs et la fièvre sont toujours au même niveau, il sera indispensable de consulter pour envisager une antibiothérapie.

## 3. LES OTITES

L'otite, c'est-à-dire des douleurs importantes dans le fond de l'oreille avec souvent une sensation d'oreille bouchée et de perte de l'audition, nécessite une consultation médicale pour analyser le tympan.

Si la douleur d'oreille est consécutive à une rhinopharyngite et un nez bouché, il n'y a souvent pas grand-chose à faire de plus que le protocole décrit ci-dessus. L'objectif est de soigner le plus énergiquement possible ce rhume et l'écoulement nasal pour que la trompe d'Eustache retrouve un état et une fonction normaux.



Dans de rares cas, la cortisone locale peut être nécessaire

Dans ce cas, à l'examen, le tympan est souvent normal ou à peine rouge ou parfois un peu blanc (à cause de quelques sérosités).

Si la douleur de l'oreille est inaugurale, c'est-à-dire sans rhume préalable, il faut suspecter une otite purulente et consulter. Dans ce cas, 2 situations peuvent se présenter :

- Le tympan est bombé avec du pus visible derrière et l'antibiothérapie est indispensable à mon sens.
- Le tympan est juste rouge, mais sans visualisation de pus et, dans ce cas, un traitement naturel peut être proposé.

Dans tous les cas, il faut consulter un médecin. En attendant de le voir, en cas de douleurs de l'oreille, on peut prendre :

- ARSENICUM ALBUM 9CH : 3 granules 2 fois par jour ;
- OSCILLOCOCCINUM : 1 dose matin et soir ;
- CAPSICUM 5CH (c'est le remède principal de la douleur brûlante de l'oreille) : 3 granules 4 à 6 fois par jour ;
- BELLADONNA 5CH : 3 granules 4 fois par jour si fièvre, associée à ACONIT 7CH 3 granules 3 fois par jour si on craint le vent froid.

Une otite peut être très douloureuse et c'est un des rares cas où je vais proposer l'utilisation de cortisone locale à condition que le tympan ne soit pas percé. Je prescris dans ce cas des gouttes d'ANTIBIO SYNALAR® qui permettent de soulager plus rapidement et de passer de meilleures nuits. À utiliser pendant 3 ou 4 jours maximum, sous contrôle médical bien entendu.

## 4. TRAITEMENT D'UNE SINUSITE AIGUË

Là encore, on a souvent affaire à une infection bactérienne purulente et les antibiotiques peuvent être indispensables.

On repère la sinusite purulente à plusieurs critères :

- La violence des symptômes : fièvre, mais surtout douleur importante dès qu'on se penche en avant.
- Le mouchage abondant parfois et surtout très purulent, jaune-vert, parfois avec quelques traces de sang.

S'il n'y a pas ces symptômes et surtout ce mouchage purulent et que les douleurs des sinus accompagnent un rhume ou une rhinopharyngite, on pourra utiliser les remèdes suivants :

SINUSPAX (association de plusieurs remèdes homéopathiques) : 1 comprimé à sucer 4 à 6 fois par jour.

Ou mieux, des remèdes plus spécifiques, et en particulier :

- KALI BICH 5CH (le remède le plus spécifique des sinusites) : douleur punctiforme et sécrétions nasales jaunes ;
- STICTA Pulmonaria 5CH : sinusite frontale et/ou ethmoïdale avec douleur à la racine du nez ;
- CINNABARIS 5CH : douleur en barre qui traverse le front ;
- si l'écoulement s'épaissit et devient plus « sale », on pourra essayer PYROGENIUM 9CH : 3 granules 2 à 3 fois par jour + HEPAR SULF 5CH : 3 granules 2 fois par jour avant d'envisager de passer aux antibiotiques.

Il faut toujours, également, bien désinfecter le nez. Les fumigations peuvent être également très utiles. Reportez-vous aux chapitres précédents pour plus de détails.

L'acupuncture est assez fiable pour compléter le traitement des sinusites.

<sup>17</sup> En pharmacie ou parapharmacie.

<sup>18</sup> <https://www.therascience.com/art-therassentiel-eucalyptus-radie-bio-1138.htm>.

## FAUT-IL AGIR SUR LA FIÈVRE ?

J'ai peu parlé de la fièvre, bien qu'elle soit un des symptômes les plus communs à toutes les infections. C'est certainement parce que je la considère comme une alliée et non comme un symptôme à combattre.

En effet, en cas d'infection aiguë, l'organisme va se défendre par la fièvre, qui augmente nos défenses immunitaires tout en limitant la propagation des virus. Les courbatures sont liées à une réaction inflammatoire créée par notre corps et non pas par le microbe. Cette inflammation va elle aussi s'opposer à la diffusion de l'infection.

Et on sait parfaitement que faire baisser la fièvre ou donner des anti-inflammatoires en cas d'infections virales peut augmenter la gravité et la durée de l'infection. On a montré qu'une grippe sera plus marquée si on donne ces médicaments au début de la fièvre (qui signe notre réaction de défense). Des épidémiologistes pensent même que la gravité de la grippe espagnole de 1918 a été liée autant à sa contagiosité qu'à l'utilisation de l'aspirine (dont l'efficacité sur la fièvre était de découverte récente), qui aurait augmenté la mortalité de la maladie. À l'époque, les médecins prescripteurs d'aspirine avaient 60 % de décès, contre moins de 10 % pour ceux qui n'en utilisaient pas<sup>19</sup> ! Évidemment, la gravité de cette épidémie était également liée aux conditions particulières de l'après-guerre, montrant encore une fois que c'est le terrain qui fait la virulence d'une infection !

Cet effet paradoxal et aggravant des anti-inflammatoires a été confirmé par des recherches récentes. Des études sur l'animal montrent une plus grande agressivité de la maladie virale si on leur administre des antipyrétiques, avec une augmentation de la contagiosité du virus. Des chercheurs de l'université canadienne de McMaster concluent, dans une étude parue dans *Proceedings of the Royal Society B*, que les anti-inflammatoires pourraient favoriser la propagation de la maladie et aggraver les épidémies !

Pourtant, beaucoup de patients attendent de leur médecin un remède pour soulager fièvre et douleurs. On utilise pour cela en allopathie des antalgiques et antipyrétiques de 3 familles :

- le paracétamol, qui a peu d'action anti-inflammatoire ;
- l'aspirine, grand remède antipyrétique et anti-inflammatoire. Je rappelle toujours que l'aspirine est

interdite chez l'enfant de moins de 16 ans en Angleterre à cause de ses effets secondaires ;

- les anti-inflammatoires, comme l'ibuprofène.

Ils soulagent les courbatures, les maux de tête et font baisser la fièvre, mais c'est bien ce dernier point qui m'ennuie, outre leurs effets secondaires potentiels.

Donc, la prochaine fois que vous avez un peu de fièvre, évitez au maximum les anti-inflammatoires comme l'aspirine et l'ibuprofène. Contentez-vous éventuellement d'un peu de paracétamol si les maux de tête sont importants ou si la fièvre dépasse 39 °C et **privilégiez l'homéopathie, très utile en cas de fièvre**. Je citerai ici les principaux remèdes à utiliser en cas de syndrome fébrile aigu :

**BELLADONNA 5CH** : fièvre élevée avec peau rouge et brûlante, transpiration et photophobie.

**BRYONIA 5CH** : fièvre élevée, mais toujours améliorée par le repos. Soif intense de grandes quantités d'eau.

**GELSEMIUM 5 ou 9CH** : fièvre moyenne à haute avec tremblements, sensations d'abattement et pas de soif. Très utilisé dans les syndromes grippaux.

**ACONIT 5 ou 9CH** : fièvre brutale suite à un coup de froid ou un courant d'air. Peu de transpiration, mais sensation d'anxiété.

**APIS MELIFICA 5CH** : fièvre élevée avec sensation de gonflement. Améliorée par des compresses d'eau froide sur le front. Mictions faibles et rares.

**PYROGENIUM 9CH** est le remède de la fièvre avec présence de pus.

**FERRUM PHOS 5CH** est le remède des fièvres modérées comme on les voit dans les rhinopharyngites banales, inférieures à 38,5 °C

En cas de fièvre élevée, ces remèdes seront pris toutes les heures tant que nécessaire.

Ils s'associent parfaitement aux remèdes vus plus haut contre les virus ou bactéries. L'homéopathie n'est pas contre-indiquée en cas de fièvre, car elle ne lutte pas directement contre ce symptôme. Elle agit sur l'organisme pour l'aider à réagir « intelligemment » en fonction du terrain de chaque individu. Car comme l'illustrent les différents remèdes cités ci-dessus, il y a plusieurs façons de faire de la fièvre et c'est tout le génie de l'homéopathie que de s'adapter à ces différences.



## PROTOCOLES DE BASE POUR UNE PRÉVENTION HIVERNALE ACTIVE

CONCLUSION

C'est pour moi la partie la plus importante de ce dossier, car, sincèrement, les traitements préventifs sont particulièrement fiables et efficaces et il est vraiment dommage de s'en passer.

Comme on le dit souvent, mieux vaut prévenir que guérir. Car j'ai une certitude : si on fait une infection aiguë, ce n'est jamais par hasard. C'est toujours la conjonction de plusieurs facteurs : le climat souvent défavorable, la présence de microbes virulents dans l'environnement, mais aussi et surtout un terrain favorable, une fragilité de l'individu qui peut avoir de nombreuses causes comme je l'ai expliqué dans les paragraphes précédents.

Comme l'a dit Antoine Béchamp, grand chercheur, médecin et pharmacien, contemporain de Pasteur : « *Le microbe n'est rien, le terrain est tout !* » Car si la cause de la maladie était uniquement le microbe, comment expliquer que dans une famille, ou au travail, certaines personnes attrapent le microbe et sont très malades, d'autres contractent aussi la maladie, mais sont remis sur pied rapidement et d'autres encore n'auront pas le moindre symptôme ?

Tout est lié au terrain et c'est pourquoi, en cas de terrain très fragile, une infection aiguë peut être difficile à soigner même si le virus n'est pas très méchant.

D'où l'importance des traitements préventifs qui permettent d'avoir un bien meilleur terrain et de se soigner bien plus rapidement en cas d'infection débutante.

On ne peut pas imaginer une prévention exclusive des infections ORL. Quand je propose à mes patients un traitement préventif, je tente à travers celui-ci de réduire le risque de toutes les infections hivernales : ORL, bronchopulmonaires et même digestives (gastro-entérites).

Voici la synthèse de toutes les pistes citées précédemment et un résumé de ma pratique quotidienne. Elle inclut bien entendu la prévention de la grippe. Cette maladie virale dont on vous rebat les oreilles chaque hiver n'est mise en avant que parce qu'il existe un vaccin. Mais ce n'est ni l'infection la plus fréquente ni même la plus grave.

Il est vrai qu'une « bonne grippe » peut vous clouer au lit pendant 1 à 2 semaines et que l'épidémie de grippe a, certaines années, une influence marquante sur l'activité

des entreprises et un coût social non négligeable. Mais là encore, ce n'est pas la seule !

Pour ma part, depuis que je travaille ainsi, la majorité de mes patients traverse l'hiver sans infections marquantes et pourtant très peu choisissent de se faire vacciner. J'ai même un certain nombre de patients qui sont venus à l'homéopathie après un vaccin contre la grippe qui leur a fait passer le plus mauvais hiver de leur vie !

Mais n'oubliez pas aussi le fonctionnement de notre système immunitaire. Quand nous rencontrons un microbe pour la première fois, nous fabriquons des anticorps spécifiques et des lymphocytes B mémoire qui nous protégeront contre lors d'un prochain contact avec ce microbe.

Le virus de la grippe (mais c'est vrai pour d'autres virus) a la mauvaise idée de muter légèrement chaque année. Si vous avez eu la grippe une année, il est probable que vos anticorps vous protègent correctement l'année suivante, car la mutation du virus est souvent faible. Mais, au bout de 10 ans, les mutations successives ont modifié suffisamment le virus pour que votre système immunitaire n'y soit plus adapté.

C'est pourquoi on dit qu'on « doit » faire une grippe tous les 10 ans pour avoir un système immunitaire plus vigilant. Et c'est vrai que souvent, quand vous avez eu une forte grippe une année, l'année suivante vous êtes beaucoup moins fragile. À condition que votre terrain ne soit pas fragilisé par d'autres facteurs.

Le vaccin, lui, malheureusement, n'a pas le même effet sur notre système immunitaire et doit être renouvelé tous les ans ! Et ce vaccin ne protège pas contre tous les autres virus que vous croiserez au cours de l'hiver.

C'est pourquoi je privilégie toujours un traitement préventif de fond, même chez les patients qui désirent se faire vacciner contre la grippe !

Voici comment je mets en place cette prévention globale.

**1/ Faire les corrections diététiques nécessaires** en fonction du terrain et des intolérances de chacun comme expliquées dans le chapitre sur l'alimentation.

**2/ Soigner la flore et l'intestin et stimuler l'immunité.**

<sup>19</sup> Journal of the American Institute of Homœopathy, vol. XIII, No. 11, May 1921, page 1038. Par W. A. Dewey, M. D., Université du Michigan.



## MES 3 PROTOCOLES PRATIQUES

### ✓ PRODUITS DU LABORATOIRE PHYTOQUANT

- Quantaflore : 2 gélules le matin les jours pairs ;
- Quantaphylle : 2 gélules le matin les jours impairs ;
- Quantastimmun : 1 sachet le matin avant le repas (6 jours sur 7).

Quantastimmun est un des produits les plus complets que je connaisse tout en étant 100 % naturel. Il apporte tous les produits de la ruche (gelée royale, pollen, propolis) et de l'échinacée, tout cela avec du miel d'eucalyptus et un petit ajout d'extrait de pépins de pamplemousse et de cacao.

L'autre avantage du protocole PhytoQuant proposé ici c'est qu'il est proposé à un prix très abordable : « lot Hiver PhytoQuant » = 30 € par mois environ.

### ✓ PROTOCOLE PLUS SPÉCIFIQUE EN PHYTHÉRAPIE AVEC LA GAMME DE PLANTES PHYTOMANCE

- Téoliance Premium : 1 gélule le matin – les jours pairs (probiotique) ;
- Phytomance Chlorophylle : 2 gélules le matin les jours impairs ;
- Phytomance Echinacea : 2 gélules le matin (20 jours par mois) ;
- Phytomance Gelée Royale : 3 gélules matin et midi (10 jours par mois) ;
- J'ajoute parfois Phytomance Ginseng : 2 gélules le matin pour son action sur l'immunité, mais aussi et surtout le dynamisme.

### ✓ PROTOCOLE BASÉ SUR LES PRODUITS DE LA RUCHE

- Gelée royale pure, fraîche, en petits pots de 10 grammes. Prendre 1 g (cuiller mesure) de gelée royale pure le matin avant le repas pendant 10 jours par mois ;
- Pollen : 1 cuillère à soupe à mâcher le matin avant le repas les autres 20 jours.

## MON PROTOCOLE PROBIOTIQUE

### 3/ Nettoyer le nez tous les soirs avec un produit à base d'eau de mer.

Par exemple : Oligorhine® ou Stérimar Cuivre : plusieurs pulvérisations dans les narines au coucher puis se moucher. L'hiver, à cause des pollutions et des microbes,

il est tout aussi important de se laver le nez que de se laver les dents.

### 4/ Apporter les vitamines et minéraux nécessaires en fonction de chaque personne :

a) Vitamine D systématique : ZYMA D : 50 gouttes tous les dimanches ou Physiomance D 1000 : 3 gouttes tous les soirs au dîner. Il faudra contrôler son taux sanguin de vitamine D pour adapter la dose en fonction des besoins.

b) Magnésium à l'automne et au printemps. Par exemple DStress (pharmacie), 2 comprimés matin et soir ou Quantamag (PhytoQuant) : 1 gélule le matin et le soir en octobre et novembre puis en mars et avril.

c) Une cure de vitamines au cœur de l'hiver. Par exemple, BION 3 Senior défense : 1 comprimé le matin (Pharmacie) ou Quantavital (Phytoquant) : 2 gélules le matin, en décembre, janvier et février.

## UN TRAITEMENT PRÉVENTIF HOMÉOPATHIQUE

Ce traitement pourra être personnalisé. Parfois, chez des patients peu fragiles, je ne donne que ce traitement plus les probiotiques.

Voici un protocole de base, mais ce n'est qu'un canevas, car il faut souvent l'adapter à chaque cas particulier.

- ✓ **Le matin à jeun**, prendre les oligosols suivant :
  - CuOrAg oligosol : 1 cuillère mesure le matin les jours pairs ;
  - Mn-Co oligosol : 1 cuillère mesure le matin les jours pairs (chez l'allergique, je remplace ce remède par Mn-Cu oligosol).

Prendre également 3 granules de :
 

- FERRUM PHOS 5CH : 3 granules les jours pairs ;
- SULFUR IOD 5CH : 3 granules les jours impairs ;

Ces 2 remèdes dépendent du type de fragilité de chacun. Je cite ici ceux que je donne le plus souvent.

- ✓ **Le soir au dîner**, 1 ampoule de granions de soufre 5 jours sur 7 ou bien, chez les patients fragiles, 2 capsules d'huile de Haarlem 1 jour sur 2.

- ✓ **Le samedi matin**, alterner à jeun :
  - THYMULINE 9CH : 10 granules 1 samedi sur 2 (je ne donne pas ce remède chez les allergiques, mais le remplace par POUMON HISTAMINE 9CH) ;
  - SILICEA 9CH : 10 granules 1 samedi sur 2.

- ✓ **Le dimanche matin**, alterner à jeun :
  - INFLUENZINUM 9CH : 10 granules le 1<sup>er</sup> dimanche ;
  - ENTEROTOXINUM 9CH : 10 granules le 2<sup>e</sup> dimanche ;
  - AVIAIRE 9CH : 10 granules le 3<sup>e</sup> dimanche ;
  - SERUM DE YERSIN : 10 granules le 4<sup>e</sup> dimanche.

En fonction des cas, je donne uniquement les granules du week-end si le patient n'est pas très fragile et veut juste une prévention de base. C'est parfois largement suffisant.

Je vous ai présenté ici un protocole « moyen » et un peu passe-partout. On peut donc faire moins en se limitant à l'homéopathie ou bien faire plus en utilisant des remèdes complémentaires comme les sérocytols, de la vitamine C ou d'autres comme je l'ai détaillé dans les chapitres précédents.

Ces protocoles permettent une prévention de toutes les infections hivernales. En cas de fragilité bronchopulmonaire (fumeur, bronchite chronique...), je rajoute toujours les Seroctols PULMO-NEURAL 4DH : 1 ml le matin 5 jours sur 7.

Pour revenir au thème du dossier, si vous êtes très fragile au niveau ORL, je vous recommande de demander l'avis de votre médecin et éventuellement de consulter un spécialiste ORL afin de trouver le traitement le plus adapté à chaque situation. C'est surtout vrai pour les personnes sujettes aux sinusites ou otites chroniques qui peuvent nécessiter des traitements spécifiques.

Si vous mettez en place un traitement préventif de ce type, non seulement vous serez moins malade cet hiver, mais dans le cas où vous feriez une infection aiguë, vous verrez que vous arriverez à vous en débarrasser plus facilement.

C'est en particulier vrai en cas de syndrome grippal et même si c'est la « vraie » grippe. On reconnaît ces infections à quelques symptômes très évocateurs :

- début plutôt brutal ;
- fièvre plutôt élevée (très élevée dans la vraie grippe) ;
- parfois le « V » grippal : fièvre élevée 2 jours qui retombe puis remonte 24 heures après autour de 39-40 °C ;
- des courbatures et des frissons souvent marqués avec une fatigue et des céphalées en lien avec la fièvre ;
- un début d'infection qui commence souvent par un nez bouché avec parfois des éternuements puis une toux très sèche qui va apparaître dans les 3 jours et qui peut durer plusieurs semaines.

Eh bien, je vous garantis que, la plupart du temps, si mon patient est sous traitement préventif et qu'il consulte dès les premiers frissons, on peut enrayer ces symptômes assez rapidement et éviter une grippe forte et qui va traîner des semaines. Le protocole de base est le suivant :

- Diète pour mettre l'organisme au repos. Boire beaucoup. De l'eau et des tisanes (thym, citron chaud, romarin) ainsi que des soupes (soupe à l'ail si on aime). Manger léger,

surtout des féculents (riz, pommes de terre) pour apporter à l'organisme de l'énergie simple à utiliser.

- Prendre 3 à 5 grammes de vitamine C.
- Granions de cuivre : 2 ampoules matin et soir pendant 4 à 5 jours.
- INFLUENZINUM 9CH : 10 granules matin et soir avant les repas pendant 3 jours.
- OSCILLOCOCCINUM : 1 dose le midi et au coucher pendant 3 jours.
- PARAGRIPPE (spécialité homéopathique) : 1 comprimé à sucer 4 à 6 fois par jour tant qu'il existe frissons et courbatures.
- L 52 (Lehning) : 30 gouttes 3 fois par jour avant les repas.
- Nettoyer le nez avec RHINARGION.
- Éviter au maximum l'aspirine et les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène. Prendre éventuellement un peu de paracétamol pour éviter que la fièvre dépasse 39 °C, mais respecter celle-ci si elle ne va pas plus haut.

Ce traitement peut s'appliquer à pratiquement tous les patients, mais, évidemment, je vous recommande de consulter un médecin pour avoir un traitement plus personnalisé et éventuellement adapté à vos fragilités personnelles.

Si la toux s'installe, commencer par prendre de la propolis à forte dose : 4 gélules 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours tout en continuant le L52.

Ce protocole est le mien. Votre médecin homéopathe peut avoir ses propres habitudes qui seront certainement tout aussi efficaces.

Devant tout syndrome infectieux qui traîne plus de 3 ou 4 jours et surtout si vous constatez la présence de pus, consultez votre médecin pour déterminer s'il est nécessaire de prendre un antibiotique. Je rappelle que les antibiotiques sont inopérants sur les virus comme la grippe et que leur seul but est d'éviter les surinfections bactériennes.

Je vous souhaite un bel hiver et pensez à prendre soin de vous. La prévention est toujours plus efficace que d'attendre d'être malade pour se soigner.

Retrouvez en ligne (<https://sce.bio/zaT9>) votre dossier spécial " Système ORL : stop aux attaques " pour :

- ✓ comprendre le fonctionnement du système ORL et les raisons de son dysfonctionnement ;
- ✓ identifier ses mécanismes de défenses et booster votre immunité ;
- ✓ distinguer enfin un rhume d'une sinusite et une angine d'une pharyngite, pour bien les traiter.



## LE MAUVAIS CHOLESTÉROL N'EST PEUT-ÊTRE PAS SI MAUVAIS !

Une étude publiée dans une des plus grandes revues scientifiques, le *JIM*, montre que le LDL-cholestérol (appelé mauvais cholestérol) serait effectivement délétère quand il est trop élevé dans le sang chez des personnes jeunes, mais serait finalement plutôt favorable après 60 ans !

Ces conclusions bousculent toutes les croyances actuelles et remettent en question beaucoup d'études sur l'intérêt des statines. Car toutes les études sur ces médicaments sont fondées sur le principe que le LDL-cholestérol est forcément mauvais pour la santé, particulièrement chez les seniors !

En France, le Dr Michel de Lorgeril avait déjà fait un travail identique et, après avoir analysé en détail toutes les études publiées sur le sujet, avait conclu que faire baisser excessivement le LDL ne réduisait pas du tout les taux de mortalité globale.

Ces nouvelles données viennent donc corroborer ses affirmations, mais le Dr Michel de Lorgeril est loin d'être le seul à aller dans ce sens. En effet, de plus en plus de voix s'élèvent pour remettre en cause la responsabilité du LDL-cholestérol et surtout la nécessité de le faire baisser coûte que coûte !

Mais pourquoi tant de cardiologues continuent à prescrire autant de statines ? D'abord, il faut rappeler qu'on doit différencier la prévention primaire (les patients n'ont jamais eu d'accident cardiovasculaire) et la prévention secondaire (en particulier chez les patients ayant déjà fait un infarctus). En prévention primaire, on savait déjà que la prescription de statines n'avait pas prouvé clairement son intérêt. Les travaux récents doivent nous amener à remettre en question une baisse excessive du LDL-cholestérol en prévention secondaire.

L'équipe internationale, citée par le *JIM*, suggère que les positions actuelles des cardiologues pourraient être influencées par le biais d'études où l'on est souvent parti d'un a priori, d'une croyance sur le danger des LDL, qui ont pu influencer les conclusions des études sur les liens entre cholestérol et risque de pathologies cardiovasculaires.

Car, au final, l'analyse des données réalisées par ces chercheurs révèle soit une absence d'association entre le taux de LDL-cholestérol et le risque cardiovasculaire, voire une relation inverse.

Leur conclusion est donc que pour plus de 80 % des personnes, faire baisser excessivement le taux de LDL-cholestérol est associé à une augmentation de la mortalité globale, comme l'affirme le Dr de Lorgeril dans ses différents livres.

## LES MÉDECINS ALERTENT ENFIN SUR LES DANGERS DU PAPIER D'ALUMINIUM !

Essam Zubaidy, chercheur en génie chimique à l'université américaine de Sharjah, a fait une étude approfondie sur les effets de l'aluminium lors de la cuisson. Il a constaté qu'un repas cuit dans du papier d'aluminium peut contenir jusqu'à 400 mg d'aluminium.

Le problème, c'est que l'aluminium est considéré comme un neurotoxique qui altère la fonction cérébrale et est suspecté de faciliter l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

L'exposition à ce métal peut entraîner un déclin mental et une perte de mémoire, d'équilibre, de contrôle et de coordination.

En outre, il a été démontré que l'aluminium affecte les os, dans lesquels il s'accumule, entraînant une décalcification.

On a également constaté que la cuisson avec du papier d'aluminium provoque la fibrose pulmonaire et d'autres problèmes respiratoires.

Lorsqu'ils sont exposés à des températures élevées par cuisson ou grillade, les petits morceaux d'aluminium se retrouvent dans les aliments. Plus précisément, l'étude de l'équipe américaine a montré que les produits alimentaires cuits dans des solutions acides comme la sauce tomate ou le jus de citron sont ceux qui absorbent le plus d'aluminium.

Or c'est exactement la composition de beaucoup de recettes en papillote ! L'Organisation mondiale de la santé affirme qu'il ne faut pas dépasser une « consommation » de 40 mg d'aluminium par jour ! On peut en avoir 10 fois plus dans un seul plat cuit avec de l'aluminium !

En conclusion, supprimez au maximum l'aluminium dans votre cuisine et ne l'utilisez pas pour la cuisson, surtout en papillote !

Sources : [reflectionofmind.org](http://reflectionofmind.org) - [besthealthy-guide.com](http://besthealthy-guide.com)



## CHOC, COUP ET TRAUMATISME

Que faire en cas de coup, d'hématome, de traumatisme sans fracture ?

Cela peut dépendre de la localisation, mais les remèdes sont simples et toujours un peu les mêmes.

### ARNICA EN PRIORITÉ

Si le coup est banal, avec un simple « bleu », on utilisera ARNICA en 5CH : 3 granules 4 fois par jour pendant 2 ou 3 jours suivant la douleur et l'hématome.

En cas de traumatisme plus important comme une chute, voire un accident, on pourra utiliser ARNICA en 9CH et prendre 3 granules 3 ou 4 fois par jour pendant 4 à 6 jours.

Certains préfèrent ARNICA plante totale en D10 ou D20 de Weleda avec les mêmes indications et posologies.

Si la localisation le permet, on pourra aussi utiliser l'arnica en gel ou crème. Plusieurs spécialités existent :

- ARNICA gel de Weleda est une de mes préférées.
- ARNICA gel Boiron est une formule simple à base de vaseline et arnica.
- ARNICA Lehning est des plus concentrées, avec 10 % d'arnica, contre 4 % dans la plupart des autres produits.

Il existe d'autres marques, je ne les connais pas toutes, mais évitez les produits contenant des excipients chimiques et surtout des parabens, comme Arnican®.

On peut aussi utiliser l'huile végétale d'Arnica, qui est un excellent produit, mais elle sera plus « grasse », donc parfois moins appréciée.

Pour ma part, je l'utilise beaucoup pour y associer les huiles essentielles indiquées en cas de choc, en particulier l'hélichryse et la menthe poivrée et secondairement le laurier noble, la lavande, le romarin à camphre et la gaulthérie, qui est surtout anti-inflammatoire.

Ainsi, je prescris parfois à la place d'Arnica gel :

- Quelques gouttes d'huile végétale d'arnica à appliquer grossièrement sur la zone traumatisée puis ajouter

2 ou 3 gouttes d'HE d'hélichryse et masser doucement pour faire pénétrer.

- Si la douleur est importante, on peut ajouter 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, qui soulage rapidement.
- Si l'ecchymose est importante, ajouter 2 gouttes d'HE de laurier noble, qui est un bon « anti-hématome ».
- Et si le bleu s'accompagne d'une plaie ou d'une abrasion, on pourra ajouter 2 gouttes d'HE de lavande aspic.

### L'HOMÉOPATHIE EN SOUTIEN

En homéopathie, certains remèdes sont spécifiques de la localisation :

- NATRUM SULFURICUM 9CH en cas de traumatisme crânien.
- BELLIS PERININS 5CH en cas de traumatisme du sein.
- En cas de plaie par objet tranchant : STAPHYSAGRIA 5CH.

Ces remèdes se prennent en moyenne à raison de 3 granules 3 fois par jour.

D'autres solutions sont possibles en cas de choc, comme les cataplasmes d'argile, mais les conseils ci-dessus me paraissent ceux qui ont le meilleur rapport efficacité/simplicité d'utilisation.

### DU CHAUD OU DU FROID ?

Reste une question importante : faut-il mettre du froid ou du chaud après un choc ? A priori, au moment du traumatisme, l'application de froid permet de limiter l'œdème et l'importance de la lésion. À distance, le chaud permettra de résorber et de cicatriser plus rapidement les tissus.

Mais peut-être que l'essentiel est d'éviter les accidents, les chocs. Pour cela, la priorité est de « lever le pied », d'arrêter de courir, de faire les choses sans précipitation histoire de limiter le risque de chutes et de traumatisme. Oui, mais voilà, « l'enfer, c'est les autres ! » comme l'a si bien dit Jean-Paul Sartre, et il faut souvent se méfier autant des autres que de nous-mêmes !

Dr **Éric MÉNAT**

REVUE MENSUELLE N°07 - NOVEMBRE 2017

Directeur de la publication : Jean-Pierre Rigoli  
Rédacteur : Dr Eric Ménat

Guérir & Bien Vieillir - BioSanté Editions  
Siège social : Rue du Lion d'Or 4, 1003, Lausanne  
Registre journalier N° 2043 du 3 février 2016  
CHÉ-208.932.960

Abonnement annuel : 114 euros

Abonnement : Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 3 74 82 10 00 ou écrire à <http://www.sante-corps-esprit.com/contact/> ou adresser un courrier à BioSanté Editions - Service Courrier - 679 avenue de la République 59 800 Lille - France  
ISSN : 2504-4052

Le Dr Eric Ménat ne prend plus de nouveaux patients.

Son carnet de rendez-vous est plein jusqu'à fin 2018. Il est donc inutile de contacter son cabinet.

### Avis aux lecteurs :

L'objectif de Guérir & Bien Vieillir n'est pas de remplacer vos consultations médicales. Il est de vous donner les clés pour créer un dialogue riche et constructif avec votre médecin.

### LASAGNES DE LÉGUMES

Pers.: 6 / Temps: 45 min. / Difficulté: Facile / Coût: Moyen

#### INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES



- 8 plaques de pâtes à lasagne précuites
- 2 aubergines
- 4-5 courgettes
- 4-5 carottes
- 4 tomates
- 1 oignon
- Crème de soja à cuisiner (20 cl)
- Gruyère râpé (300 à 400 g suivant les goûts et la taille du plat)
- Sel, poivre et, suivant les goûts, ajouter un peu de piment d'Espelette et de Tandoori

#### PRÉPARATION

- Peler et hacher l'oignon. Le faire fondre, puis réserver.
- Peler et couper les courgettes et les aubergines en rondelles fines, puis les carottes en lamelles fines. Faire revenir à la poêle, une à une et de chaque côté rondelles et lamelles, avec un peu d'huile d'olive et de sel, puis réserver.
- Faire cuire les pâtes à lasagne le temps indiqué puis les conserver séparément pour qu'elles ne collent pas entre elles.

#### POUR LA SAUCE

- Peler les tomates et les couper en dés épais. Les faire fondre à la poêle en y ajoutant les oignons et les épices. Verser la crème de soja, mélanger, ajuster à votre goût.

#### MONTAGE

- Commencer par déposer 2 pâtes à lasagne dans le fond du plat préalablement huilé. Déposer quelques légumes, de la sauce puis du gruyère, et recommencer jusqu'à finir par 2 pâtes à lasagne. Rajouter le gruyère de façon à ce qu'il recouvre bien les bords du plat.

#### CUISSON

- Enfourner à mi-hauteur à 180 °C pendant 20-30 minutes.

#### UN PEU DE LECTURE

### « CANCER DU SEIN – EN FINIR AVEC L'ÉPIDÉMIE »



André Cicolella est un des grands toxicologues français, chimiste de formation et enseignant en santé environnementale à Science Po Paris. Il est à l'origine de la création avec le député vert André Aschieri de l'Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement (AFSSSE).

Il est actuellement président du Réseau Environnement Santé (RES), qui est un des acteurs majeurs dans la défense de notre planète et un lanceur d'alerte très actif dans ce domaine.

André Cicolella a écrit un livre important, « *Toxic Planète* », mais c'est d'un autre livre que je voudrais vous parler aujourd'hui.

« *Cancer du sein – en finir avec l'épidémie* » est un petit opuscule paru en 2016 dans lequel ce spécialiste de l'environnement nous parle sans détour des causes réelles du cancer du sein grâce à une analyse épidémiologique très détaillée. On apprend ainsi qu'au Bhoutan il y a 20 fois moins de cancer du sein et, évidemment, le plus important, c'est d'en comprendre les raisons. André Cicolella nous explique tout cela dans un style aussi clair que rigoureux.

Tous les facteurs de risques que nous rencontrons depuis près d'un siècle, du DDT au bisphénol A en passant par l'évolution de notre alimentation, sont passés en revue pour que nous, le grand public, les usagers de la santé et les potentiels malades puissions mettre en œuvre de véritables démarches de prévention, aussi bien pour la santé de notre famille que pour celle de la planète.

Un petit livre qui se lit très facilement et qui reste pour moi une référence dans la compréhension des mécanismes qui aboutissent à cette épidémie de cancers du sein !

DR ÉRIC MÉNAT



« *L'ami, c'est celui qui sait me dire non, et non celui qui me dit toujours oui.* »

Vincent Cespedes - *Tous philosophes! 40 invitations à philosopher* (2008)