Méfiez-vous du rhume, ça peut être mortel... si vous prenez des médicaments.

La combinaison des effets secondaires de trois molécules présentes dans ces médicaments est capable d'altérer les fonctions cardiaque et respiratoire.
On les retrouve chez nous dans certains produits très populaires :

- La guaïfénésine, présente dans : Eucalyptine (suppositoires enfants et adultes), Nortussine (sirop enfant), Pholcones Bismuth (suppositoires enfants et adultes) et Vicks 200 mg/15 ml (sirop expectorant adulte).
- Le dextrométhorphane dans : Humex Toux sèche (sirops enfants et adultes).
- La pseudoéphédrine/éphédrine dans : Actifed, Actifed Rhume, ActifedDuo, Céquinyl, Clarinase Repetabs, Dolirhume, Efryl Rhume, Humex Rhume, Nurofen Rhume, Rhinuflex, Rhumagrip, Sudafed.

En décembre 2007, une étude américaine révélait qu'entre 2004 et 2005, 1 500 enfants de moins de deux ans avaient dû être hospitalisés en urgence suite à l'administration par leurs parents de médicaments contre le rhume et/ou la toux. Plus grave, un autre travail provenant de la FDA elle-même dénombrait 123 décès chez des enfants de moins de six ans ayant pris ces mêmes médicaments. En outre, elle faisait cas d'atteintes cardiaques et d'encéphalopathies…
D'autres médicaments, largement employés et considérés comme sans danger peuvent également entraîner des effets secondaires graves. Ainsi, un surdosage important en paracétamol (Doliprane, Efferalgan) expose à une insuffisance hépatique aiguë. L'ibuprofène (Advil, Brufen, Nurofen et tant d'autres appellations) peut, en cas d'infection microbienne, non pas faciliter la pénétration de l'antibiotique comme on l'a longtemps supposé, mais favoriser l'extension de l'infection !

Notre recette pour soigner les Rhumes et les troubles des voies respiratoires

- **En cas de mal de gorge et d'enrouement**, faites des gargarismes de vinaigre de cidre dilué (75 ml d'eau tiède avec 25 ml de vinaigre). Si l'inflammation est aiguë, gargarisez toutes les heures (recracher !).

- **En cas de toux bronchique**, le vinaigre de cidre va favoriser la liquéfaction et l'expectoration des mucosités. Prenez 1 c. à café de ce sirop : 4 c. à soupe de miel liquide avec 5 c. à café de vinaigre de cidre. Buvez beaucoup de liquide (des infusions de thym très chaudes) pour aider les mucosités épaisses à se liquéfier.

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

Des médicaments « anti-rhume » dangereux pour la santé

C'est la conclusion du magazine *60 millions de consommateurs* (qui va bientôt changer de nom, car nous sommes officiellement 66 millions !). La revue a examiné 33 produits qui, comble du risque, sont en vente libre dans toutes les pharmacies.
Leur conclusion est sans appel : la plupart sont **sans efficacité** et 14 sont à éviter à cause des **risques d'effets secondaires graves.**

Ils peuvent contenir des antihistaminiques, contre-indiqués dans certains glaucomes ou en cas d'adénome de la prostate ou de l'ibuprofène, responsables de troubles digestifs, d'ulcères d'estomac ou de troubles dermatologiques. Les plus dangereux contiennent de la pseudoéphédrine, un vasoconstricteur exposant à des risques d'AVC ou d'accidents neurologiques sévères, ce qui est tout de même un **risque bien grave pour un simple rhume.**
Mais la revue *60 millions de consommateurs* insiste aussi sur les **risques d'interactions médicamenteuses parfois dangereuses !**
Sans parler des risques de **surdosages** trop fréquents avec ces molécules chimiques utilisées en automédication.

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

C'est la conclusion des récents travaux d'une équipe de l'université canadienne de McMaster.
Ces scientifiques ont pu prouver que de donner de l'aspirine ou des anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (tient encore lui !) au début d'un syndrome grippal pouvait **favoriser la propagation de la maladie virale.** Ce serait la même chose avec le paracétamol.
Ce phénomène est en fait connu depuis l'épidémie de grippe espagnole en 1918. A l'époque, seule l'aspirine existait et il a été constaté une **plus grande mortalité chez ceux qui en avaient pris.** Les explications sont multiples, mais la principale est que l'organisme se défend contre le virus par de la fièvre et des phénomènes inflammatoires qui bloquent son développement. Si on donne des médicaments antipyrétiques et anti-inflammatoires au début de l'infection, le virus va être **plus virulent** et il sera également **plus contagieux** pour l'entourage !
Et cela est probablement vrai pour toutes les infections virales.

Alors après ces 2 constatations récentes sur le traitement des rhumes et de la grippe, **que faire pour lutter contre ces affections aiguës ?**

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

Certains ont conclu que le vaccin est la meilleure solution pour répondre à cette question. Même si on pense que le vaccin antigrippal a une quelconque efficacité, cela ne protège pas contre les milliers d'autres infections virales !
D'autres « experts » proposent de ne rien faire suivant le célèbre adage :
« un rhume soigné passe en 7 jours et un rhume non soigné passe en 1 semaine ! »
Mais vous, qui lisez ces lignes, savez **qu'il existe des solutions** utiles entre ces 2 positions extrêmes ! Les défenseurs d'une médecine globale et intégrative savent que de **nombreuses réponses naturelles sont possibles.** En voici quelques-unes parmi celles les plus utilisées, parfois depuis des siècles :
La vitamine C à bonne dose. Certains proposent de prendre jusqu'à 10 g de vitamine C par jour au début d'une infection virale. La prise de 3 à 5 gr parait suffisante. Ça à l'avantage d'aider le système immunitaire tout en luttant contre la fatigue.
La soupe à l'ail est une recette très efficace, surtout chez les personnes capables de transpirer facilement. Elle apporte des antiseptiques naturels présents dans l'ail et favorise une bonne transpiration pendant la nuit. Cette poussée de fièvre et d'élimination est souvent salvatrice. Il existe bien d'autres remèdes de grand-mère tout aussi utiles.

L'homéopathie a gagné ses lettres de noblesse grâce aux infections hivernales, car si on trouve le bon remède en fonction des modalités réactionnelles de l'individu, les symptômes peuvent disparaitre aussi vite qu'ils sont apparus.
L'aromathérapie est sans aucun doute une solution très efficace. De nombreuses huiles essentielles ont des propriétés antibiotiques et antivirales. Que ce soit en inhalation, en diffusion dans la chambre, en usage percutané ou per-os, les huiles essentielles ont une place privilégiée dans la prise en charge des infections hivernales.
La phytothérapie est également largement utilisée depuis des siècles. Des tisanes de nos grands-mères aux teintures mères du pharmacien, toutes les formes galéniques ont leur utilité même si l'aromathérapie semble plus puissante (mais parfois moins bien tolérée).

Entre ces 2 techniques existe un produit naturel particulièrement utile dans ces affections hivernales : **les extraits de pépins de pamplemousse !** C'est sans aucun doute un des anti-infectieux les plus efficaces tout en ayant le plus large spectre.
En prenant plusieurs fois par jour un extrait de pépins de pamplemousse de qualité, dès les premiers symptômes d'une infection virale, on a des chances d'enrayer les symptômes, mais aussi la propagation du microbe dans l'entourage.
Ces différentes méthodes peuvent évidemment s'associer pour le plus grand bien de tous.

Chaque personne aura ses préférences, ses remèdes avec lesquels il obtient plus de résultats. Certains sont sensibles à l'homéopathie, d'autres préfèreront la puissance des huiles essentielles. Il n'existe certainement aucun traitement universel et plusieurs approches ont des efficacités similaires.
L'important est qu'en cas d'infection aiguë, il faut pouvoir réagir rapidement et il est toujours utile d'avoir sous la main des recettes efficaces et des remèdes de bases. Evidemment, si les symptômes paraissent violents ou ne passent pas rapidement, il faut consulter un médecin.
Mais même si le médecin doit passer, avoir **un flacon d'extrait de pépins de pamplemousse sous la main** permet de répondre à de nombreuses situations de « refroidissement » et peut limiter la contagiosité dans les foyers.
Pour plus de renseignements sur les extraits de pépins de pamplemousse, vous pouvez consulter le site suivant : **http://academie-medicale-montaigne.e-monsite.com/pages/plantes/extrait-de-pepins-de-pamplemousse-epp.html**

Recette de la soupe à l'ail

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

Que faire en cas de « coup de froid » ?

La première et meilleure réponse : se mettre à la diète. Une journée à ne prendre que du bouillon de légumes et des tisanes permet souvent d'aider à combattre les microbes. Un « miel-citron chaud » : Mettre le jus d'un citron bio dans un bol, remplir d'eau bouillante et sucrer avec du miel de lavande. Tisane de thym : faire infuser une belle branche de thym dans un bol d'eau bouillie et ajouter un peu de miel de lavande. Prendre 15 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse 3 fois par jour dans les tisanes ou un verre d'eau.