

Phytothérapie et infections des voies respiratoires supérieures (IVRS)



Un rhume, une bronchite voir une grippe arrivent rarement par hasard. C'est pourtant souvent ce que l'on veut nous faire croire en accusant surtout les méchants micro-organismes. Un microbe ne peut s'installer et se propager que si le terrain est propice. Pour les IVRS, il existe comme dans la plupart des maladies, des facteurs déclenchant. Une vieille fatigue, un stress psychique ou physique, un courant d'air (qui ralentit les échanges), une intoxication et hop... les virus et les bactéries ne sont plus tenues en respect par notre immunité. La baisse de mobilité des globules blancs et le ralentissement de la fabrication des anticorps seront fatals.

Lorsque notre organisme dispose d'un taux d'antioxydants et d'anticorps circulants suffisants, que notre flore intestinale est équilibrée, que nos muqueuses ne sont pas enflammées et donc poreuses, que nos organes de l'élimination ne sont pas trop surchargés par les excès de sucres, de lactose, de gluten, de graisses saturées, de protéines animales et de molécules toxiques, notre résistance est maximale. Changez un ou deux de ces paramètres en période d'hiver par exemple ou la baisse de consommation de végétaux frais, la baisse d'activités physiques et d'ensoleillement (Vit. D), les fatigues (nuits insuffisantes), le froid, la promiscuité (contagion) s'additionnent et il y aura contribution au déclenchement de l'infection.

Selon la naturopathie et la plupart des médecines traditionnelles, les infections respiratoires banales surtout en cas d'écoulements (rhinites, bronchites) sont une tentative de nettoyage émonctorielle, une crise d'élimination. En tout cas, elles nous disent toujours quelque chose de notre niveau de défense et d'intoxication. Certes, les micro-organismes contribuent à la sélection naturelle Darwinienne des bons risques en suivant leur logique propre mais ils ont cette utilité supplémentaire que la médecine académique ne reconnaît guère.

Toxines et toxiques indésirables, trouvent à l'occasion d'un épisode infectieux, une voie de sortie vers l'extérieur de notre corps à travers les muqueuses. Accompagner ce processus d'élimination est souhaitable et nous le faisons instinctivement de façon séculaire. La diète hydrique¹ à base de jus de légumes/fruits, l'application de cataplasmes², de chaleur, la diminution de consommation d'aliments protéinés et gras, de produits laitiers, le repos suffisant et un drainage phytothérapeutique écourtent la durée et l'amplitude des symptômes.

• Des Huiles Essentielles incontournables

Dans les IVRS, les plantes agissent souvent très efficacement. Les huiles essentielles (HE) ont une utilité spectaculairement rapide sur les symptômes aigus mais aussi sur le fond : effets mucolytiques, bronchodilatateurs, décongestionnants, antitussifs et antispasmodiques, antibiotiques, anti-infectieux, stimulant immunitaires, réchauffant etc.

En cas de bronchite, exemple d'un mélange d'HE, pour un flacon de 5 ml :

Thymus vulgaris CT thymol 1ml, Satureja Montana/Sarriette de montagne 1ml, Laurus nobilis/Laurier 2ml, Rosmarinus off. CT verbénone 1ml

Traitement dégressif sur 1semaine, 3 gttes 3xj. sur 1-2j., puis 2 gttes 3xj. sur 6j. A prendre dans une cuillère à café d'huile d'olive.

Exemple de complexe facilitant la respiration³, pour un flacon de 10ml :

Eucalyptus radiata ssp. radiata 3ml, Melaleuca quinquinervia CT cinéole/Niaouli 2ml, Rosmarinus off. CT 1,8 cinéole 2ml, Pinus sylvestris 2ml, Mentha piperata 1ml

¹ Duraffourd Ch., Lapraz JCl., 2002, Traité de phytothérapie clinique, Ed. Masson, p.190

² Idem

³ Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales, cours d'aromathérapie 2012

Ce mélange est à inhaler régulièrement sur un mouchoir, à diffuser dans l'atmosphère avec un appareil ou verser quelques gouttes. sur l'oreiller pour la nuit.

En cas de toux sèche pour 5ml :

Artemisia dracunculus/Estragon 2ml, Cupressus sempervirens/Cyprès 2ml, Citrus aurantium ssp.aurantium/Petit grain bigaradier feuilles 1ml.

S'applique pur mais peut-être dilué dans de l'huile végétale. Traitement de 5j. 3-4 gouttes 4x j. sur la poitrine et le haut du dos.

En cas de toux grasse, pour un flacon de 5ml :

Melaleuca quinquinervia CT cinéole/Niaouli 2ml, Cinnamomum camphora CT 1,8 cinéole/Camphrier 2ml, Rosmarinus off. CT verbénone 1ml.

S'applique pur mais peut-être dilué dans de l'huile végétale. Traitement de 5j. 4-5 gouttes 4x jour sur la poitrine et le haut du dos.

• Des simples de plus en plus reconnues

L'appui de l'effet des HE par des plantes médicinales entières sous forme d'extraits, de décoctions et d'autres cataplasmes est indispensable. En effet, les principes actifs vont pouvoir en synergie, soulager l'état aigu, drainer le terrain, hydrater, aider à reconstituer la muqueuse et les défenses immunitaires. En plus d'une action directe sur les symptômes des appareils respiratoires et immunitaires, il conviendra dans un 2^{ème} temps d'agir sur les organes de l'élimination, en particulier les reins et le foie. Nous n'aborderons pas ce complément d'action dans cet article. Dans notre présentation, nous avons sélectionné volontairement des plantes populaires, la plupart d'origine Européenne, donc facile d'accès et à portée de cueillette.

Ci-après, un tableau résumant les propriétés « respiratoires » d'une vingtaine d'espèces. Nous nous rendons compte qu'avec 4-5 espèces déjà, on peut couvrir la majorité des indications d'une IVRS non compliquée. Il faut savoir que de nombreuses autres espèces peuvent renforcer le traitement de chaque cas individuel et que le choix de cette présentation est volontairement restreint.

**signifie : propriétés remarquables*

	Aunée	Réglisse	Drosera	Molène	Eucalyptus globulus	Hysope	Lichen Islande	Marrube blanc
Expectorant	X	X	X	X	X*	X*	X	X*
Adoucissant-anti-inflam.		X*		X	X		X*	
Anti-allerg.								
Antitussif	X	X	X*	X	X	X		X
Antibactérien	X	X	X		X		X	
Antiviral	X	X			X			
Stim. immun	X	X					X	
Fébrifuge					X			X

Exemple de tisane refroidissements « généraliste », pour 100g :

Thym 20g, Plantain 20g, Sureau 20g, Marrube blanc 10g, Réglisse 10g, Eucalyptus globulus 10g, Lichen d'Islande 10g

4c. à soupe/1lt, infuser 10 min, 1lt/j pendant la durée des symptômes.

Tisane en cas de bronchite aiguë⁴, pour 100g :

Eucalyptus globulus 20g, Lievre terrestre 20g, Tussilage 20g, Bouillon blanc 10g, Artichaut 10g, Pin sylv. 20g, Reine des prés 10g

4c. à soupe/1lt/j. infuser 10 min, prise pendant 15j

Tisane anti-grippe prévention, pour 100g : Cyprès 10g, Sarriette 20g, Girofle 10g, Réglisse 10g, Cannelle 10g, Eucalyptus glob. 10g, Sureau 10g, Eglantier 20g

3c. à soupe /1lt/j. infuser 10 min, prise dès l'annonce de l'arrivée d'une épidémie, pendant maximum 3 sem.

Remarques: la plupart de ces mélanges peuvent être administrés sous d'extraits alcooliques ou de teintures, il faudra bien sûr augmenter votre hydratation en rapport. Il suffira de convertir la prise sous forme de gouttes, en général 25 gtttes, 3 fois/j. Demandez conseils à votre phytothérapeute ou votre pharmacien.

	Thym	Pin sylv.	Radis noir	Guimauve	Cassis	Plantain	Echinacée	Sureau	Lierre terrestre	Cyprès
Expectorant	X	X	X							
Adoucissant-anti-inflam.	X			X	X	X	X		X	
Anti-allerg.	X			X	X	X*	X	X		
Antitussif	X			X		X				X
Antibactérien	X*	X	X		X	X	X			
Antiviral						X	X	X		X*
Stim. immun		X		X	X*	X*	X	X*		
Fébrifuge								X*	X	

Ci-après une sélection d'autres plantes en lien avec des références scientifiques.

L'Echinacée (*Echinacea purpurea*) semble effectivement efficace contre les infections respiratoires, en prévention et en traitement mais certaines études limitent les conclusions de son efficacité. Une étude scientifique en double aveugle avec contrôle placebo a démontré un effet très significatif d'*Echinacea pallida*, une variété d'échinacée, dans le traitement des IVRS avec une réduction en moyenne de plus de 3 jours de la durée des symptômes⁵. En 2007, une méta-analyse démontre une réduction de la fréquence du rhume de 58 % en moyenne. Pourtant, son efficacité a varié selon les individus, le type de préparation et le virus incriminé⁶.

Le Thé (*Camellia chinensis*) pourrait être un allié contre le rhume et la grippe. La théanine, un acide aminé contenu surtout dans le thé vert bien infusé pourrait renforcer le système immunitaire. Absorbant quotidiennement un extrait de thé, les personnes testées ont contracté moins de rhumes et de gripes que celles ayant prises un placebo et leurs symptômes ont été moins longs et intenses lorsqu'elles ont été malades⁷.

L'Astragale (*Astragalus membraceanus*) est utilisé en Médecine traditionnelle chinoise pour augmenter la résistance du corps aux infections virales. Des études tendent à démontrer l'existence d'un renforcement du système immunitaire et une prévention du rhume ainsi qu'une accélération de sa guérison⁸⁻⁹.

⁴ Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales, cours de phytothérapie 2012

⁵ Dorn M, Knick E, Lewith G. Placebo controlled, double-blind study of *Echinacea pallida* radix in upper respiratory tract infections. *Complement Ther Med.* 1997; 3; 40-42

⁶ Shah SA, Sander S, et al. Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis. *Lancet Infect Dis.* 2007 Jul;7(7):473-80.

⁷ Rowe CA, Nantz MP, et al. Specific formulation of *Camellia sinensis* prevents cold and flu symptoms and enhances gamma,delta T cell function: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *J Am Coll Nutr* 2007;26(5):445-452.

⁸ Pizzorno JE Jr, Murray Michael T (Ed). *Textbook of Natural Medicine*, Churchill Livingstone, États-Unis, 1999, p.485.

⁹ Colds and influenza: a review of diagnosis and conventional, botanical, and nutritional considerations. Roxas M, Jurenka J. *Altern Med Rev.* 2007 Mar;12(1):25-48. Review.

L'Ail (*Allium sativum*) est reconnu par l'ESCOP¹⁰ pour traiter les infections des voies respiratoires. Les participants à un essai clinique à double aveugle avec placebo qui ont pris une capsule d'ail par jour durant 12 semaines ont eu moins de rhumes que le groupe placebo. En cas de rhume, leurs symptômes se résorbaient plus rapidement¹¹. L'ail aiderait à prévenir le cancer¹².

L'usage du **Plantain** (*Plantago major*) pour traiter les infections et les inflammations des voies respiratoires et des muqueuses de la bouche et du pharynx est approuvé par la Commission Européenne. Il est présent pratiquement dans chaque préparation magistrale expectorante et antitussive. Une étude allemande a confirmé le soulagement de ces symptômes¹³.

La racine de **Réglisse** (*Glycyrrhiza glabra*) est contenue dans une multitude de préparations médicinales traditionnelles. Son usage est reconnu La Commission E pour traiter les inflammations des voies respiratoires, elle aurait aussi un effet antiviral. Elle stimule les glandes surrénales et les sécrétions de cortisone naturelle¹⁴.

Le Sureau noir (*Sambucus nigra*) mérite une mention spéciale. Approuvé par la commission E pour traiter le rhume, il serait particulièrement efficace pour faire baisser la fièvre, et plusieurs études ont montré l'efficacité des baies du sureau pour réduire les symptômes de la grippe¹⁵⁻¹⁶ (toux et congestion nasale : symptômes phares du rhume).

La longue pratique de l'usage clinique du **Thym** (*Thymus vulgaris*) en fait déjà une plante de renom entre autre dans ses usages respiratoires. Reconnu par la Commission E : le thym traite les symptômes de la bronchite, de la coqueluche et de l'inflammation des voies respiratoires. Lors d'une étude ouverte, 7 000 patients souffrant de bronchite aiguë ont testé un extrait de **thym** et de **racine de primevère officinale** (*Primulae radix*). Celui-ci s'est montré au moins aussi efficace que la N-acétylcystéine/Fluimucil et que l'ambroxol, deux médicaments fluidifiant les sécrétions bronchiques¹⁷⁻¹⁸. Il a aussi entraîné moins d'effets indésirables. Des études récentes indiquent que le thym est un puissant antioxydant et assurent des doses élevées d'acides gras essentiels dans le cerveau¹⁹.

A la fin de cette présentation, nous constatons le réel pouvoir de plantes qui poussent à notre portée et qui n'ont rien à envier en termes d'efficacité aux préparations chimiques, effets secondaires en moins...

A votre santé et Bonne fin d'hiver

Jacques Fontaine



¹⁰ La *European Scientific Cooperative on Phytotherapy* (ESCOP) créée en 1989, regroupe des associations nationales de phytothérapie, compte actuellement 15 membres de pays européens et cinq membres provenant d'Australie, d'Inde et des États-Unis.

¹¹ Josling P. [Preventing the common cold with a garlic supplement: a double-blind, placebo-controlled survey.](#) *Adv Ther* 2001 Jul-Aug;18(4):189-93.

¹² http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ail_ps

¹³ Kraft K (1997) Étude publiée en Allemagne, mentionnée et résumée dans : Schulz V, Hänsel R, Tyler VE. *Rational Phytotherapy - A Physicians' Guide to Herbal Medicine, fourth edition*, Springer, Allemagne, 2001, p. 181.

¹⁴ Larousse des plantes médicinales 2007

¹⁵ [Colds and influenza: a review of diagnosis and conventional, botanical, and nutritional considerations.](#) Roxas M, Jurenka J. *Altern Med Rev.* 2007 Mar;12(1):25-48. Review.

¹⁶ [Complementary, holistic, and integrative medicine: the common cold.](#) Bukutu C, Le C, Vohra S. *Pediatr Rev.* 2008 Dec;29(12):e66-71. Review.

¹⁷ Ernst E, Marz R, Sieder C. A controlled multi-centre study of herbal versus synthetic secretolytic drugs for acute bronchitis. *Phytomedicine* 1997;4:287-293.

¹⁸ [Evaluation of efficacy and tolerability of a fixed combination of dry extracts of thyme herb and primrose root in adults suffering from acute bronchitis with productive cough.](#) A prospective, double-blind, placebo-controlled multicentre clinical trial. Kemmerich B. *Arzneimittelforschung.* 2007;57(9):607-15.

¹⁹ Larousse des plantes médicinales 2007