

Ce site utilise Google Analytics. En continuant à naviguer, vous nous autorisez à déposer des cookies à des fins de mesure d'audience. Pour en savoir plus et paramétrer vos cookies, cliquez [ici](#). Si non, cliquez [ici](#) pour fermer.

[Tout le site](#)
[Santé & Maladies](#)
[Médicaments & Soins](#)
[Nutrition & Régimes](#)
[Enfants & Ados](#)
[Psycho & Sexe](#)
[Les actus](#)

[Forme & Beauté](#)
[Santé Naturelle](#)
[Santé Des Animaux](#)
[Je Gère Ma Santé](#)
[Femmes & Grossesses](#)

CareVox
Partageons l'Info Santé

Accueil du site

> [Santé Naturelle](#)



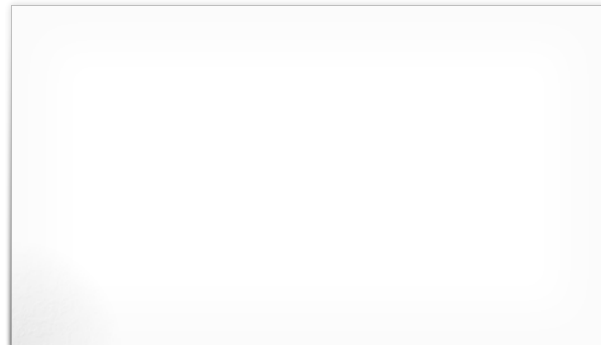
[<http://feeds.feedburner.com/carevox/all?format=xml>]



[<http://www.facebook.com/pages/CareVox/1053024664851>]



[<http://twitter.com/#!/carevox>]



5 PLANTES POUR BIEN PASSER L'HIVER



rubrique

[Santé Naturelle](#)

note des lecteurs

date et réactions

4 décembre 2014

Connexion

Devenez
rédacteurs !

Professionnel ou
passionné, partagez vos
connaissances sur la
santé ou le bien-être.
[en savoir +](#)

☐ Dossier du mois
 ☐ Régime & nutrition
 ☐ Bien-être
 ☐ Actualités santé
 ☐ Santé de la famille
 ☐ Psycho & sexe
 ☐ Santé & traitement
 ☐ Santé des animaux

Inscription simplifiée!

OK

PUBLICITE

Sondage

Seriez-vous intéressé pour avoir un carnet de vaccination en ligne ?

Plumes



[Votre santé par la nature](#)

Naturopathe

47 articles

Annie Casamayou

Naturopathe

37 articles

[CareVox sur Facebook](#)[S'abonner aux flux RSS](#)[Auteur de l'article](#)**BIEN-ÊTRE**
& santéBien-être et santé

Magazine Santé

note moyenne des lecteurs

nombre d'articles

172

nombre de commentaires

0

nombre de votes

0

5 PLANTES POUR BIEN PASSER L'HIVER



Les petits maux de l'hiver sont légion à la bonne saison de circulation des virus respiratoires. L'enjeu consiste à les éviter ou à en atténuer les symptômes, essentiellement grâce aux plantes

Gripes, bronchites, rhumes, angines ou otites, ces infections respiratoires parfaitement contagieuses et habituellement sans gravité sont source d'inconfort passager et gérable. Chaque symptôme (toux, petite fièvre, écoulements de nez, irritations de gorge, etc.) peut être soigné pour passer le cap en douceur. Petits maux deviendront-ils grands ? Rarement, c'est alors la nécessité de consulter : pour un rhume qui se complique d'une otite par exemple, le nez étant à la croisée des chemins vers la gorge, les bronches et les oreilles.

Les solutions pour combattre les virus respiratoires sont simples. En vedette : le lavage de nez systématique qui balaie à grandes eaux physiologiques les nids à virus. En appoint : un sirop pour calmer une toux, des pulvérisations ou des pastilles pour adoucir la gorge, et le tour est joué ! Les antibiotiques, qui tuent les bactéries uniquement, sont ici tout à fait inutiles. La liste des produits médicamenteux de synthèse efficaces et sûrs a été, sur ce terrain des infections respiratoires banales, considérablement raccourcie par les autorités de santé. La balance entre leur efficacité non avérée et leurs effets secondaires (en particulier chez les plus jeunes, cibles favorites de ces infections) est en effet défavorable. Place donc aux plantes, dont la connaissance et l'usage sont séculaires.

L'échinacée, la plante immunostimulante

Elle prévient et guérit. C'est dans la racine de cette plante vivace aux fleurs pourpres que l'on trouve les actifs responsables de ses effets sur l'immunité. L'échinacée est ainsi immunostimulante et anti-infectieuse. On la prend souvent en association avec le cyprès, en période critique de propagation virale.

Le lierre grimpant, antitoux sèche

Universel dans nos forêts ! Très fortement antispasmodique, il interrompt les toux très sèches (à l'image de celle de la coqueluche). Un sirop est disponible : qui est d'ailleurs le seul que l'on puisse donner à de tout jeunes enfants.

L'eucalyptus radié, drainant

Son huile essentielle est souveraine contre les affections pulmonaires : elle permet d'éviter les surinfections (par une bactérie) des poumons fragilisés par une invasion de virus. Elle décongestionne le nez, réduit une toux d'irritation, facilite l'excrétion de mucus. En infusion ou, pour la forme huile essentielle (HE), en inhalation et diffusion.

Le sureau, antigrippal par excellence

Les fleurs, pareilles à de larges ombrelles blanc ivoire au printemps, donnent ensuite des fruits, des baies riches en polyphénols. Le jus de baies contribuerait à écourter les symptômes de la grippe. En plus de ses propriétés antivirales, on lui reconnaît des effets anti-inflammatoires et expectorants. En l'absence de données toxicologiques pour la femme enceinte et allaitante, mieux vaut s'abstenir.

Le cyprès « toujours vert », puissant antiviral

Les cônes femelles (la noix) de ce conifère renferment des tanins, à la fois virostatiques (ils empêchent le virus d'adhérer aux cellules) et virucides (ils le tuent). Ils constituent par conséquent un traitement préventif et curatif de la grippe en particulier. En infusion ou décoction, mais à éviter pendant la grossesse et l'allaitement. L'huile essentielle empêche la toux et fluidifie les sécrétions, deux effets complémentaires pour nettoyer la « sphère ORL ».

CONSEILS DE PHARMACIEN

- Contre les infections respiratoires, les plantes médicinales rendent de précieux services : infusion, forme fluide (les extraits liquides) ou forme sèche (les gélules).
- Il existe des associations de plantes complémentaires : elles sont actives sur l'immunité et les différents signes d'un rhume (nez qui coule, toux liée à la production de mucus, tête embrumée).
- Avant de vous lancer dans l'automédication avec les huiles essentielles, surtout si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, ainsi que pour un enfant de moins de 6 ans, n'hésitez pas à demander conseil ! Il existe des HE parfaitement inoffensives dans ces circonstances.
- Ces petits maux de l'hiver sont par définition sans gravité, pas de grosse fièvre, pas de difficultés respiratoires, etc. Ils ne se sont pas compliqués non plus, d'une otite notamment. Au moindre doute, et si l'on ne constate pas d'amélioration, une consultation médicale est nécessaire.

RÉPONSES D'EXPERT

Dr Françoise Couic-Marinier*

Pharmacien phyto-aromathérapeute.

Comment choisir entre les formes plantes (infusion), bourgeons et HE ?

Lorsqu'il faut *taper* vite et fort, mieux vaut choisir les bourgeons, de cassis notamment (*ribes nigrum*), un anti-inflammatoire puissant, à effet immédiat, contre un mal de gorge par exemple.

Les infusions sont plutôt destinées aux traitements de fond, d'une bronchite ou de défenses immunitaires en berne. Quant aux huiles essentielles (HE), elles sont *multitâches*. Elles servent aussi bien à la prévention qu'au traitement d'une affection aiguë. Emblématique de ce double usage, le ravintsara (« l'arbre aux bonnes feuilles ») est en tête des HE antivirales : il dégaze les voies respiratoires (2 gouttes d'HE dans une cuillerée à café de miel de thym, idéalement plongée dans une infusion de romarin – 3 fois par jour) et renforce les défenses immunitaires (une goutte 3 fois par jour).

* Auteur de l'ouvrage « Sportifs : boostez vos performances au naturel », aux éditions Solar.

Dr BRIGITTE BLOND



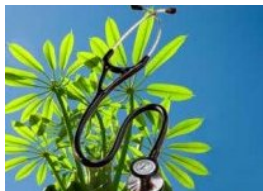
Cet article est extrait en exclusivité du [magazine Bien-être & Santé](#) – Tous droits réservés

SOURCES

www.bienetre-et-sante.fr

La reproduction totale ou partielle de l'article est strictement interdite sans accord préalable de l'auteur

Les internautes qui ont lu cet article ont aussi consulté
Mêmes thématiques



En savoir plus sur Médecine



Santé Naturelle



Mots clés : [Hiver Plantes médicinales](#)

[gentianes jaunes en](#)

[Commenter](#)

[Noter :](#)

0

[vote](#)

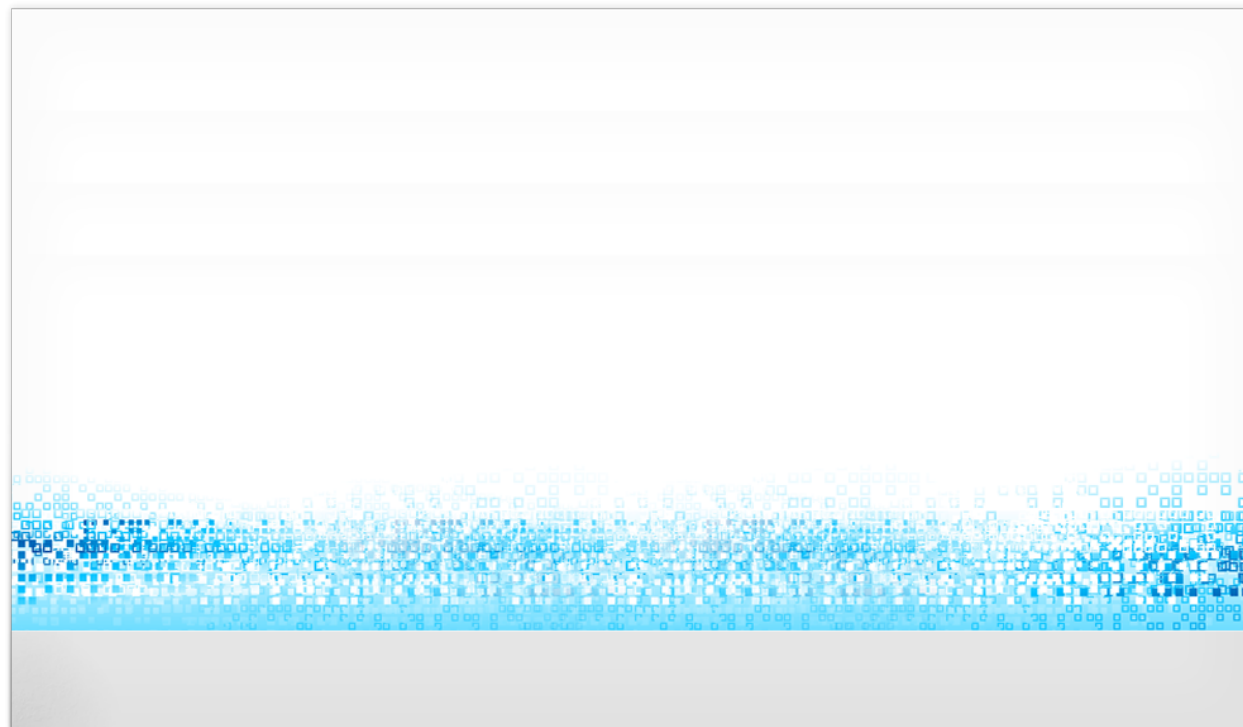
[Partager :](#)

[Tweeter](#)

[J'aime](#)

[Partager](#)

0



[Découvrir CareVox](#)

[Présentation du Projet CareVox](#)

[Politique éditoriale](#)

[Programme de fidélité « HappyCare »](#)

[Comité de rédaction](#)

[Fondateurs](#)

[Partenaires de CareVox](#)

[Mentions légales](#)

[Services](#)

[Espace annonceurs](#)

[Rechercher un article](#)

[Newsletter](#)

[CareVox sur Facebook](#)

[CareVox sur Twitter](#)

[Rédacteurs](#)[Presse](#)[Contact](#)[Plan du site](#)[Plan du site](#)[Index Santé & Maladies](#)[Index Médicaments & Soins](#)[Index Nutrition & Régimes](#)[Index Santé Naturelle](#)[Index Forme & Beauté](#)[Index Psycho & Sexo](#)[Index Enfants & Ados](#)[Index Femmes & Grossesses](#)[Index Santé Des Animaux](#)[Index Tags](#)[Rubriques](#)[Je Gère Ma Santé](#)[Santé & Maladies](#)[Médicaments & Soins](#)[Nutrition & Régimes](#)[Santé Naturelle](#)[Forme & Beauté](#)[Psycho & Sexo](#)[Enfants & Ados](#)[Femmes & Grossesses](#)[Santé Des Animaux](#)[Catégories](#)[huile de ricin](#)[Maladie de Charcot](#)[Les Actus](#)[Risques](#)[Conseils & Solutions](#)[En savoir plus sur...](#)[Vérité sur...](#)[Etudes Scientifiques](#)[Polémiques & Débats](#)[Conso](#)[Tests & Quiz](#)[Dossiers](#)[Les allergies au pollen](#)[Pas malade cet hiver !](#)[Les sports à la mode](#)[Conseils pour un été sans \(...\)](#)[Quel régime choisir ?](#)[Le café : tous ses bienfaits.](#)[Sauvons les éléphants !](#)[La pilule en question](#)[La Santé du Chien](#)[Tous les dossiers](#)

Nous adhérons aux [principes de la charte HONcode](#). [Vérifiez ici](#).

Mention importante : Les informations médicales se trouvant sur CareVox ne sont pas destinées à remplacer la consultation d'un professionnel de la santé.

© La reproduction totale ou partielle des articles du site est strictement interdite sans accord préalable des auteurs concernés