



On vous demande, sachez répondre

Caroline RADAN |
Docteur en pharmacie

11 rue Deguison,
23000 Guéret, France



© Fotolia.com

État grippal

**Je suis facilement sujet aux rhumes et états grippaux.
Quels remèdes naturels puis-je essayer ?**

♦ **La réponse du pharmacien**

Pour une bonne prise en charge des états grippaux, il faut agir précocement, c'est-à-dire dès l'apparition de la fièvre, de la rhinorrhée, des maux de gorge, etc. L'un des premiers réflexes consiste à ingérer une dose d'un médicament homéopathique adapté (Oscillo-coccinum®). Il peut également être utile d'effectuer, le plus tôt possible, une inhalation de dix minutes avec une pincée de thym ou des huiles essentielles (HE), par exemple une goutte d'Eucalyptus radié et une de Niaouli. Les inhalations peuvent être réitérées jusqu'à trois fois par jour, mais il faut attendre au moins une heure avant de sortir afin d'éviter une bronchoconstriction. Si ce n'est pas



que vous posez quotidiennement vos patients au comptoir de l'officine, dans le vaste domaine de la santé.

suffisant, un massage avec cinq gouttes d'HE d'Eucalyptus radié (anti-infectieuse et anti-catarrhale) et cinq autres de Niaouli (anti-infectieuse, fébrifuge, anti-catarrhale et expectorante) au niveau de la poitrine, voire du haut du dos, trois fois par jour pendant cinq jours, peut réduire les symptômes.

Il est possible de "booster" ce mélange en y ajoutant trois gouttes d'HE de Ravintsara (fébrifuge et antivirale), diluées dans un lait corporel ou une huile végétale. Il est nécessaire de réaliser un test cutané au niveau du pli du coude avec les différentes HE afin d'apprécier la tolérance. Par ailleurs, l'utilisation d'eau de mer hypertonique en pulvérisation nasale ou en lavage, trois fois par jour, permet de diminuer les manifestations nasales¹.

¹Couic-Marinier F. Se soigner avec les huiles essentielles. Paris: Solar, 2014.

Coupe menstruelle

Il paraît que l'utilisation d'une coupe menstruelle pourrait m'aider à prévenir les mycoses dont je souffre régulièrement. Qu'est-ce que c'est ?

♦ **La réponse du pharmacien**

La survenue des mycoses après les menstruations, fréquente, est liée à un déséquilibre de la flore vaginale. Ce phénomène peut être aggravé, voire provoqué, par l'utilisation de tampons qui dessèchent le vagin, en particulier lorsque le flux sanguin est faible. Les serviettes hygiéniques peuvent être impliquées, notamment si elles ne sont pas changées régulièrement. La coupe menstruelle (*cup* en anglais) est une alternative. Ce réceptacle, en silicium, de forme conique, placé à l'intérieur du vagin (par "effet ventouse"), ne provoque ni desséchement, ni macération. La coupe menstruelle est discrète, économique (dure plusieurs années), sûre (pas de fuite), inodore (le sang n'est pas oxydé), indolore et peut être portée lors des activités sportives. Pour l'utiliser, la femme ou la jeune

fille doit être à l'aise avec son corps. Les conseils de placement et de retrait peuvent être retrouvés sur

la notice du produit et sur internet. Un lavage des mains soigneux est obligatoire avant l'introduction et le retrait de la coupe. Le nettoyage de celle-ci est primordial ; un rinçage à l'eau chaude, lors de chaque manipulation, est suffisant mais l'utilisation d'un détergent est possible s'il est parfaitement éliminé à l'eau. À la fin de chaque cycle, la coupe doit être stérilisée à l'eau bouillante pendant dix minutes, puis rangée dans un étui propre.

Lors du retrait de la *cup*, la femme doit s'assurer qu'elle ne fait plus "ventouse" avant de tirer. Pour cela, elle doit bien serrer la base. Cette précaution d'emploi s'applique tout particulièrement aux porteuses d'un dispositif intra-utérin qui doivent éviter de déplacer, voire de décrocher ce dernier en tirant sur les fils.



Adresse e-mail :
 scienty23_luciole@hotmail.fr
 (C. Radan).





Muguet du nourrisson

Pouvez-vous m'expliquer ce qu'est le muguet du nourrisson et comment éviter son apparition ?

♦ **La réponse du pharmacien**

Dès la naissance, des micro-organismes colonisent la cavité buccale pour former un écosystème biologique complexe. Cette flore buccale est composée de différentes espèces saprophytes (bactéries aéro- et anaérobies, levures). La stomatite candidosique pseudomembraneuse ou "muguet buccal", résulte d'une perturbation de cet écosystème (baisse de l'immunité, éruption dentaire, antibiothérapie, etc.). Cette pathologie touche fréquemment les nourrissons et les jeunes enfants. Le germe impliqué est *Candida albicans*. Il provoque une stomatite érythémateuse ainsi que des dépôts blancs crémeux, facilement décollables, qui ont tendance à confluer. Ces symptômes sont facilement identifiables au niveau des joues, du palais ou du dos de la langue. Cette pathologie, généralement bénigne, provoque une sensation de cuisson et de sécheresse buccale ; elle peut même engendrer une dysphagie si le



pharynx est atteint. Ces manifestations peuvent limiter les prises alimentaires. Afin de minimiser la survenue ou l'aggravation du muguet, il faut :

- laver le contour de la bouche de l'enfant avec de l'eau bicarbonatée (une demi-cuillère à café de bicarbonate de sodium diluée dans un verre d'eau) ;
- stériliser quotidiennement à l'eau bouillante les objets qui rentrent en contact avec la bouche (tétines, embouts de biberon, hochets, anneau de dentition, etc.) ;
- traiter, en cas d'allaitement maternel, le mamelon avec un antifongique local et le nettoyer avec de l'eau bicarbonatée.

Par ailleurs, il convient de limiter la consommation des aliments chauds (qui augmentent la douleur), ainsi que des aliments et boissons trop sucrés et/ou trop acides (jus de fruits, par exemple).^{1,2}

¹ Michel B, Pulvermacker B, Bertolus C, Couly G. Stomatites du nourrisson et de l'enfant. J Pediatr Puer. 2003;16:267-80.

² Saint-Jean M, Tessier MH, Barbarot S et al. ; Société française de dermatologie pédiatrique (SFDP). Pathologie buccale de l'enfant. Ann Dermat Venereol. 2010;137:823-37.



© Fotolia.com

Énurésie infantile

Mon petit garçon âgé de 8 ans fait pipi au lit quasi-maintenant toutes les nuits. Je ne sais pas comment l'aider.

Auriez-vous une solution à me proposer ?

♦ **La réponse du pharmacien**

L'énurésie, un symptôme qui se manifeste pendant le sommeil, concerne les enfants âgés de plus de 5 ans et se caractérise par une miction normale mais involontaire. Aucune lésion organique urinaire ni neurologique n'est retrouvée. Cette pathologie touche surtout les petits garçons et dans 30 à 60 % des cas, il existe des antécédents familiaux. Elle affecte 9 % des enfants entre 5 et 10 ans et 8 à 11 % des 5-7 ans. Si l'enfant n'a jamais été propre la nuit, il est question d'énucléose primaire, la plus fréquente. En revanche, s'il a déjà été propre pendant au moins six mois consécutifs, il s'agit d'une énurésie secondaire avec contexte émotionnel probable.

La situation est transitoire et se résout en général spontanément pendant l'enfance.

L'enfant doit penser à aller uriner avant d'aller au lit, mais aussi trois heures après. Il doit aussi éviter de



consommer des boissons ou des aliments liquides dans les deux heures précédant le coucher. Afin qu'il soit responsabilisé, il est préférable de ne pas lui mettre de couche ; il peut aussi participer au changement des draps mouillés. Des huiles essentielles (HE) peuvent être utilisées en première intention dès l'âge de 8 ans. Le bas de sa colonne vertébrale peut être massée avec trois gouttes d'HE de Cyprès, deux à trois fois par jour pendant 20 jours (à renouveler si nécessaire). Une goutte d'un mélange contenant deux gouttes d'HE de Cyprès, une goutte d'HE de Lavande vraie (antispasmodique et anxiolytique) et une goutte d'HE de Thym à linalol (antispasmodique) peut également être appliquée sur son bas ventre trois fois par jour pendant trois semaines (renouvelable).

Si le problème perdure, il convient de consulter un médecin.



© Fotolia.com

Déclaration de liens d'intérêts
L'auteur déclare ne pas avoir de lien d'intérêts.