

Prendre le contrôle de son rhume grâce à l'IA

La Vie en 2.0. CCBY

1. Réévaluation cognitive (Reappraisal) — utilise l'IA pour comprendre les symptômes et par la meme, mieux guérir

La réévaluation cognitive consiste à changer la façon de penser à un événement afin d'en modifier l'impact émotionnel / son pouvoir stressant.

[Zhang et al., 2012](#) — **PLOS One**. La réévaluation émotionnelle (régulation des émotions négatives) inverse la baisse d'immunoglobulines A salivaires liée au stress, soutenant directement l'immunité locale.

[Reed et al., 2023](#) — **Psychoneuroendocrinology**. Chez des adultes âgés, ceux qui utilisaient la réévaluation cognitive présentaient moins de stress et d'IL-6 et de CRP, indicateurs d'inflammation chronique

MAIS aussi [Ospina et al., 2022](#) — **Frontiers in Behavioral Neuroscience**. Pas d'association entre régulation émotionnelle et les marqueurs inflammatoires interleukin (IL)-6, IL-8, IL-10, tumor necrosis factor- α (TNF- α) et C-reactive protein (CRP)

2. Outils pratiques et soutiens physiologiques

Miel et toux

[Abuelgasim et al., 2020](#), **BMJ Evidence-Based Medicine**

Méta-analyse de 14 études : Le miel s'est avéré supérieur aux soins habituels pour l'amélioration des symptômes des infections des voies respiratoires supérieures.

[Cochrane Review 2018](#) — **Oduwole et al.**

Le miel soulage probablement les symptômes de la toux dans une plus grande mesure que l'absence de traitement, la diphénhydramine et le placebo, mais peut faire peu ou pas de différence par rapport au dextrométhorphan. -- 9 RCT, 1200 enfants

Glutamine et immunité

[Newsholme 2001](#), **Journal of Nutrition**

La glutamine est essentielle à l'énergie des lymphocytes et macrophages ; sa carence affaiblit la réponse immunitaire.

[Lu et al 2024](#). **J Int Soc Sports Nutr.**

Une supplémentation de trois semaines en L-glutamine après un entraînement intensif a renforcé l'immunité muqueuse, amélioré le statut hormonal et réduit le taux d'URTI des athlètes de sports de combat.

Vitamine C et rhume -- [Hemilä et al., 2023](#), BMC Public Health

La vitamine C réduit la sévérité du rhume de 15 % en moyenne.

Gingembre et voies respiratoires — [Townsend et al., 2013](#), Am J Respir Cell Mol Biol.

Le gingembre relaxe les muscles lisses des voies respiratoires, favorisant une respiration plus fluide.

Exercice modéré et immunité — [Lee et al., 2020](#), Korean Journal of Family Medicine

Meta-analyse de 4 essais clinique -- L'exercice modéré pourrait réduire la durée des infections respiratoires supérieures (evidence faible).

Rincage nasal et décongestion - [Bastie et al. 2015](#) Annales françaises d'Oto-rhino-laryngologie et de Pathologie Cervico-faciale. Revue de la littérature, montrant que (1) les lavages à grand volume et à faible pression favorisent la répartition de la solution dans la cavité nasale et son pouvoir de détergence (donc bouteilles de rincage, pas de spray) et (2) les solutions avec sodium, bicarbonates, potassium, calcium et magnésium (des concentrations comme l'eau de mer) sont plus efficaces (motilité ciliaire, diminution de la viscosité des sécrétions, cicatrisation et diminution de l'inflammation locale).

Vapeur et décongestion nasale - ça ne fonctionne pas! Voir par exemple

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5026511/> ou

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7168476/>