

Cas pratique



RHINITE



Hippocratus



GÉNÉRALITÉS

La rhinite est une inflammation et un gonflement de la muqueuse nasale. Celle-ci sécrète alors une grande quantité de **mucus**, qui entraîne un écoulement nasal et une sensation de gonflement au niveau des fosses nasales.

On appelle cela une congestion. Enflammée, la muqueuse gonfle et occupe tout l'espace, empêchant de respirer par le nez.

Les causes les plus fréquentes sont les virus respiratoires (rhinite infectieuse bénigne) et les allergies.

Dans certains cas, plus rares, l'ensemble des muqueuses ORL est enflammée par une reflux gastroœsophagien minime. Un RGO a minima peut ne donner aucun signe de brûlure œsophagienne ou gastrique. Ce seront alors des signes ORL qui attireront l'attention par leur répétition et leur caractère non infectieux.

Une toux sèche récurrente, la sensation de nez bouché avec petit écoulement, également récurrente, en dehors de tout contexte infectieux ou allergique, peut attirer l'attention.



Dans le cas d'un écoulement aqueux, on se trouve soit devant une **rhinite virale débutante** (cela a commencé il y a deux ou trois jours maximum), soit devant une **allergie** ou autre cause non infectieuse.

On pensera plus facilement à une rhinite allergique si les écoulements sont accompagnés de signes évocateurs comme :

- prurit des narines,
- prurit du palais,
- prurit oculaire,
- éternuements en salves.

Et que la personne décrit un terrain allergique.

On pensera plus facilement à une rhinite virale bénigne sur un écoulement aqueux récent sans signes allergiques, ou épais après avoir été aqueux pendant quelques jours.

Le rhume aura, comme on dit "muri".





QUESTIONS À POSER

"C'est une rhinite sur refroidissement, ou bien c'est allergique ?"

Dans la majorité des cas, la personne sait de quoi elle souffre. Si elle est allergique elle sait qu'elle vient d'être en contact avec son allergène, et si c'est viral, elle sait qu'elle a eu un refroidissement.

Mais elle ne le sait pas toujours, c'est pourquoi les questions suivantes peuvent être intéressantes :

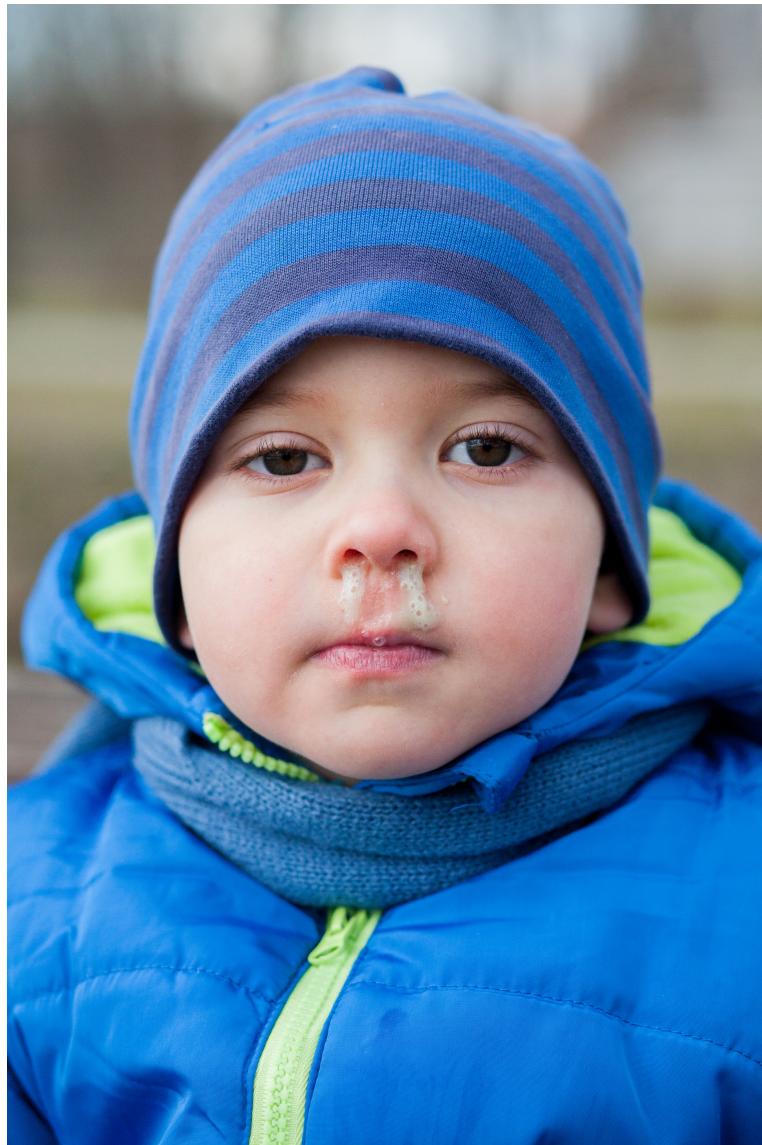
"Avez-vous de la fièvre, des frissons, des courbatures ?"

Ces signes évoquent une rhinite dans un contexte qui peut être plus vaste qu'une simple rhinite (début de grippe, d'infection à coronavirus, ou infection bactérienne débutante qui va finir par toucher la gorge et les poumons).

Dans ce cas, il faudra, en plus des produits conseillés, dite à la personne de voir son médecin car la fièvre est une réaction de défense de l'organisme quand l'infection dépasse un certain seuil.

"Quand vous mouchez, c'est plutôt liquide comme de l'eau, ou bien épais ? Dans ce cas, est-ce transparent ou coloré jaune ou vert ?"

Si l'écoulement, après avoir été clair et aqueux, est devenu épais, il s'agit bien d'un rhume qui évolue vers le murissement.





LES CONSEILS

- effectuer un lavage des fosses nasales (3 fois par jour) à l'eau de mer ou au sérum physiologique
- utiliser des mouchoirs en papier jetable
- supprimer les facteurs irritants tels que le tabac, la poussière...éviter les atmosphères enfumées
- humidifier l'air ambiant (humidificateur ou bol d'eau sur un radiateur)
- surélever la tête du lit pour la nuit pour faciliter la respiration
- s'isoler afin de ne pas contaminer l'entourage





PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller (adulte) :

Le geste simple dès les premiers symptômes :

HE Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)

- 2 gouttes sur un comprimé neutre 3 fois par jour pendant 7 jours.

Et/ou

- 3 gouttes d'HE de Niaouli en friction, réparties sur parties latérales cou, sinus ou thorax, 3 fois par jour pendant 7 jours.

Conseil simple :

- HE Thym vulgaire ct thujanol (*Thymus vulgaris ct thujanol*)
1 goutte
- HE Arbre à thé tea tree (*Melaleuca alternifolia*) 1 goutte

3 fois par jour dans 1 cuillère à café de miel pendant 5 jours



Conseil complexe :

- HE **Menthe poivrée** (*Mentha piperatra*) plante entière 0.5 ml
- HE **Arbre à thé, tea tree** (*Melaleuca alternifolia*) feuilles 1 ml
- HE **Lavande vraie** (*Lavandula vera ou angustifolia*) plante fleurie 1 ml
- HE **Myrte** (*Myrtus communis*) plante fleurie 2 ml

Teinture mère propolis 50 ml

Mélanger le tout dans flacon de 60 ml en verre teinté

On conseillera 20 gouttes de ce mélange, 3 à 4 fois par jour dans un verre d'eau tiède

Mais on pourrait également penser à :

Une synergie intéressante entre le **Cyprès** qui possède une activité antivirale puissante (commencer dès les premiers signes de refroidissement) et **l'Echinacée** plante antibactérienne, antivirale, anti-inflammatoire, immunomodulatrice.

- HE **Cyprès toujours vert** (*Cupressus sempervirens*) 2 gouttes
- EF **Echinacée** (*Echinacea angustifolia*) 30 gouttes

A prendre ensemble, deux ou trois fois par jour, dès apparition des premiers signes, pendant 5 jours.



On peut associer ce conseil à une inhalation 3 à 4 fois par jour :

- HE Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) ou HE Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)
- HE Mentha poivrée (*Mentha piperata*)
- HE Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

1 goutte de chaque dans un bol d'eau chaude (ou un inhalateur)

Respirer pendant 5 à 10 minutes

Eviter de sortir dans l'air froid dans les deux heures suivant l'inhalation



Rappels

Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)

- Antibactérienne
- Antifongique
- Antivirale
- Anti-inflammatoire
- Expectorante
- Fébrifuge
- Semblerait avoir une action radioprotectrice en application locale

Contre-indication :

- éviter d'utiliser chez femme enceinte et jeune enfant
- HE oestrogen like à éviter en cas de pathologie hormono-dépendante



Arbre à thé tea tree (*Melaleuca alternifolia*)

- Anti-infectieuse générale
- Anti-bactérienne
- Antivirale
- Antifongique
- Immuno-fortifiante
- Anti-oxydante
- Anti-inflammatoire en usage local
- Antibactérienne en usage local

Contre-indication :

- Pas de contre-indication connue.
- Éviter les trois premiers mois de grossesse.



Thym vulgaire ct thujanol (*Thymus vulgaris ct thujanol*)

- Anti-infectieux puissant qu'on emploie surtout dans les affections broncho-pulmonaires, digestives, et urinaires en complément d'un traitement prescrit.
- Antibactérienne.
- Antivirale.
- Antifongique.
- Antioxydante.
- Immuno-fortifiante.
- Tonique général.
- Digestive.
- Carminative.
- Cholagogue

Contre-indication :

- Déconseillée aux enfants de moins de 6 ans.
- Déconseillé chez la femme enceinte et allaitante.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.
- Révulsive



Menthe poivrée (*Mentha piperatra*)

- Analgésique, anti-migraineuse.
- Décontracturant musculaire, antispasmodique, relaxant des muscles lisses intestinaux.
- Stimule la sécrétion biliaire et les autres sécrétions digestives, facilite l'expulsion des gaz intestinaux.
- Stimulant général et tonique, un peu excitante.
- Antiseptique, antifongique, antivirale.
- Facilite les sécrétions nasales, décongestionnante nasale

Contre-indication :

- Interdite chez les femmes enceintes et les enfants (pas avant 7 ans), HE à réserver à l'adulte.
- Neurotoxique à hautes doses.
- Excitante en diffusion atmosphérique, après un premier effet apaisant.
- Peut entraîner un spasme bronchique chez les jeunes enfants.
- Allergies possibles



Lavande vraie (*Lavandula vera* ou *angustifolia*)

- Anxiolytique
- Sédatrice
- Inductrice du sommeil
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale
- Relaxante et sédatrice en inhalation

Contre-indication :

- Excellente innocuité, tolérance, fiabilité.
- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits

Myrte (*Myrtus communis*)

- Anti-infectieuse
- Antispasmodique
- Décongestionnante pelvienne
- Expectorante
- Muco Fluidifiante



Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

- Anti-bactérienne
- Antivirale
- Antifongique
- Mucolytique
- Expectorante
- Immuno-fortifiante

Contre-indication :

- Pas de contre-indication majeure.
- Éviter dans les trois premiers mois de grossesse

Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

- Plutôt un tropisme respiratoire haut, ce qui la différencie du tropisme respiratoire bas d'*Eucalyptus globulus*.
- Antivirale
- Antibactérienne
- Immuno-fortifiante
- Mucolytique
- Expectorante
- Fébrifuge

Contre-indication :

- Déconseillé chez la femme enceinte et allaitante.
- Respecter les doses chez l'enfant.
- Risque de convulsions à forte dose.



Echinacée (*Echinacea angustifolia*)

- Antiviral, Antigrippal,
- Effet antibactérien,
- Anti-inflammatoire.

Contre-indication :

- Contre-indications : maladies auto-immunes, et maladies évolutives comme la tuberculose, leucose, collagénoses, SEP, SIDA,
- Éviter pendant la grossesse.

Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*)

- Antitussif
- Mucolytique
- Antispasmodique bronchique
- Anti-inflammatoire des veines et des vaisseaux lymphatiques
- Astringent
- Vasoconstricteur
- Neurotonique
- Immuno-fortifiant
- Décongestionnant de la prostate

Contre-indication :

- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
- Pas d'usage prolongé