

Cas pratique



RHINOS À
RÉPÉTITION



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

Les rhinopharyngites, couramment appelées rhinos, sont soit occasionnelles, sur un refroidissement, soit récurrentes.

On trouve cela très fréquemment chez l'enfant, mais parfois aussi chez l'adulte.

Les signes sont bien connus : écoulement nasal, parfois quelques frissons, un peu de toux sèche au début, avec une sensation de fatigue. Puis apparaissent des écoulements plus épais, la toux reste souvent sèche mais peut parfois devenir grasse. Il n'y a en général pas ou peu de fièvre, sauf chez l'enfant.

Cette récurrence, malgré les précautions habituelles, signe un "terrain fragile". Certaines plantes médicinales et autres produits naturels peuvent agir en modifiant ce terrain.

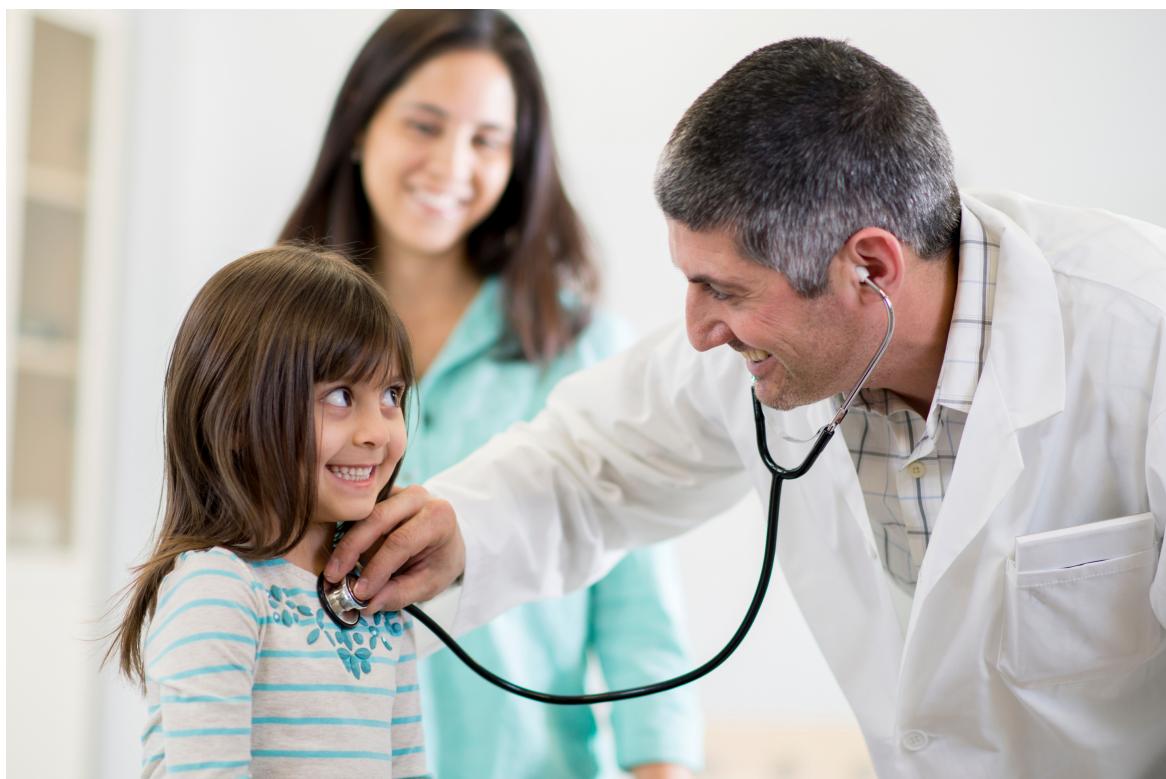
Ce sont leurs propriétés de renforcement des défenses naturelles qui vont nous intéresser.

Bien entendu, nous interviendrons sur ce sujet après avoir pris la précaution de vérifier que le médecin connaît le cas, et qu'il n'a rien décelé d'anormal pouvant expliquer cette faiblesse immunitaire.

Il faut distinguer deux cas de figure :

- Les rhinos à répétition chez l'enfant
- Les rhinos à répétition chez l'adulte

Nous intervenons donc ici en dehors d'une rhinopharyngite. Quand il s'agit d'un enfant, c'est en général le parent qui vient chercher pour son enfant "quelque chose qui puisse diminuer la fréquence des rhinos et soigner le terrain"





QUESTIONS À POSER

1) Qu'il s'agisse d'un adulte ou d'un enfant

"Comment se passe une rhino ? C'est toujours le même scénario ?: quelque chose qui apparaît et qui vous fait dire : "Ah, ça y est, ça recommence..." ?

Dans tous les cas, qu'il s'agisse d'un adulte ou d'un enfant, il est important de faire préciser la manière dont se passe la rhino. En général le scénario est toujours le même.

2) Autres questions quand il s'agit d'un adulte

"Vous faites de la fièvre ?", "C'est apparu depuis quand, le fait de répéter ces rhinopharyngites ?","Qu'en pense votre médecin ?"

Certaines pathologies peuvent fragiliser le système immunitaire chez l'adulte, telles qu'un état d'épuisement, un sida, un terrain allergique, une tumeur qui affaiblit l'état général...

Les adultes ne font en général plus de rhinos à répétition, sauf terrain allergique (parfois masqué), ou pathologie sous-jacente.



3. Autres questions quand il s'agit d'un enfant

"Qu'en pense son médecin ?"

Il est important de savoir si tout cela est banal, et qu'il n'y a pas de maladie affaiblissant l'immunité.

"Est-ce qu'il a un terrain allergique ?"

L'inflammation créée par le terrain allergique peut être un point favorisant les rhinos. Si un terrain allergique est retrouvé, nous pourrons en tenir compte dans notre conseil.

"Quelles sont ses habitudes alimentaires ?"

L'abus, comme nous l'avons vu, de sucres rapides et de produits laitiers animaux, peut déséquilibrer le microbiote. Comme toujours, ce n'est pas en consommer qui cause un préjudice, mais le fait d'en consommer trop.

Pour se faire une idée, il suffit de faire une règle de trois en partant du poids de l'enfant : Si on apprend que cet enfant consomme quotidiennement un bol de lait le matin, un fromage frais ou à pâte molle à midi à la cantine, et un au goûter, plus un yaourt le soir, cela ne paraît pas excessif...



Voyons un peu :

- Un bol de lait représente en moyenne 25 cl, soit un quart de litre 0,25 litre
- Un fromage à pâte molle pèse 20 grammes, et il faut pour le fabriquer à peu près 150 à 200 ml de lait. $0,2 \text{ litre} \times 2 = 0,4 \text{ litre}$
- Un yaourt nécessite en moyenne 120 ml de lait. Arrondissons à 0,1 litre

Total : $0,25 + 0,4 + 0,1 = 0,75 \text{ litre.}$

Si l'enfant pèse 20K, et que l'on ramène à un poids moyen adulte de 60K, cela représente pour un adulte trois fois plus, soit 2,25 litres de lait par jour. Pour nombre de nutritionnistes, cela fait beaucoup...

Il faudra être très prudent quand on parle alimentation à un parent.

Le parent est soucieux de la santé de son enfant, et n'est pas toujours prêt à accepter l'idée qu'il se trompe.

Il faut agir avec tact.



LES CONSEILS

Les précautions habituelles dont nous parlions au début, sont celles que tout un chacun devrait appliquer. Mais il est parfois bon de les rappeler.

- Se sécher et se changer après le sport, afin de ne pas laisser la transpiration se refroidir sur soi
- Ne pas garder la tête et les pieds mouillés. Se sécher rapidement si on a les cheveux mouillés. On dit à juste titre qu'on s'enrhume par les extrémités. Pas toujours facile à réaliser quand il s'agit d'un enfant dans une activité de sport collectif, mais importante à signaler.
- Ne pas trop chauffer le lieu de vie, surtout s'il s'agit d'un chauffage électrique.
- Se méfier des sucres rapides et de l'abus de produits laitiers animaux : les déséquilibres microbiotiques ainsi créés peuvent avoir des répercussions sur les défenses naturelles de la personne.
- Arrêt du tabac



PRODUITS NATURELS

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

A prendre 4 jours par semaine dans un peu d'eau pendant 3 à 6 mois

- **Cassis** (*Ribes nigrum*) bourgeons macérat glycériné 1D 15 gouttes
- **Propolis** extrait 5 gouttes
- **Echinacée** (*Echinacea angustifolia*) TM ou EF 30 gouttes

On associera une prise d'acérola 1g, ces mêmes jours.

Pour un enfant, à partir de 12 ans (recommandation Agence européenne) en prévention :

Echinacé (*Echinacea angustifolia*) EPS 1 ml par 10 kg/jour en discontinu

Les bourgeons de cassis macérat mère peuvent se donner à la posologie d'une goutte par 10 kg de poids.

Pour les enfants, privilégier la propolis blanche sans alcool



Mais on pourrait également penser à :

Une synergie de bourgeons associant l'églantier, riche en vitamine C, dynamisant du système immunitaire au niveau ORL, avec le cassis revitaliseur, anti-inflammatoire, intéressant si terrain allergique, et le sapin pectiné intéressant en cas d'infections répétitives.

- **Eglantier** (*Rosa canina*) bourgeons macérat mère
- **Cassis** (*Ribes nigrum*) bourgeons macérat mère
- **Sapin pectiné** (*Abies alba*) bourgeons macérat mère

En prévention, prendre 5 à 10 gouttes de chaque le matin en dehors des repas, directement dans la bouche ou dans un peu d'eau ou de miel, 3 semaines par mois, pendant 3 à 6 mois.

On complétera par la prise 3 fois par semaine, d'une goutte d'huile essentielle de **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*) dans un peu de miel.

Ou bien en massage 3 fois par semaine, sur sternum ou face interne des poignets, 2 gouttes d'huile essentielle de **Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*) dans 2 gouttes d'huile végétale.



En période épidémique, on peut remplacer cette prise d'huile essentielle de Ravintsara par :

Le geste simple pour adulte :

- HE Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) 2 ml
- HE Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 2 ml
- HE Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) 1 ml

Prendre 1 goutte du mélange dans 1 cuillère à café de miel, en cure courte de 7 jours au moment des épidémies, tout en continuant les soins de fond sur le terrain.



Conseil associé :

- On conseillera également une prise de vitamine D : 15ug, soit 600 UI par jour pendant toute la période de l'hiver.
- On s'assurera que la personne n'est pas déjà supplémentée en vitamine D.

En cas de dysbiose, souvent présente en cas d'infections ORL récidivantes, et afin de renforcer nos défenses naturelles (barrière de la muqueuse intestinale) on pensera à une prise de probiotiques (synergie souches lactobacillus et bifidobactéries) 10 jours par mois, associée à une prise de zinc oligoélément.

Pour un enfant ayant des infections ORL récidivantes, ainsi que chez les femmes en période d'activité génitale présentant infections ORL, fatigue, chute de cheveux...penser au déficit en fer assez fréquent.

Une supplémentation se fera après bilan biologique, en cas de doute, renvoyer vers le médecin.





Rappels

Eglantier (*Rosa canina*)

- Le cynorrhodon est un tonique du fait de la richesse en vitamine C,
- Effet antioxydant sur les polynucléaires neutrophiles respiratoires, principalement dû aux polyphénols.
- action immunostimulante sur la sphère ORL

Cassis (*Ribes nigrum*)

- Anti-inflammatoire

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



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

Sapin pectiné (*Abies alba*)

- antiseptique aérien ++, anti-infectieux respiratoire
- anti catarrhal
- stimulant (l'alpha pinène est cortison-like), renforce l'immunité
- riche en terpènes, composés anti-inflammatoires et analgésiques, HE légèrement chauffante

Contre-indications :

- ne pas utiliser chez femme enceinte et allaitante
- ne pas utiliser chez enfant moins de 6 ans
- irritation cutanée à l'état pur, diluer dans huile végétale



Echinacé (*Echinacea angustifolia*)

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

Contre-indications :

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