

Cas pratique



MAL DE GORGE



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

Le mal de gorge se traduit par des picotements, des douleurs ou des sensations de brûlures, et s'associe parfois à des difficultés à avaler ou à parler.

La sensation de mal de gorge peut être diffuse ou localisée aux amygdales, au pharynx ou au larynx. On parle alors d'angine ou d'amygdalite, de pharyngite ou de laryngite.

Nous nous intéresserons ici au mal de gorge banal, isolé, suite de refroidissement, sans signes associés. La personne, dans la majorité des cas se souvient avoir commis une imprudence (froid sur la gorge, clim, cheveux mouillés...) et sait qu'elle a cette "fragilité" au niveau de la gorge, comme d'autres ont les intestins fragiles.

C'est un motif fréquent de demande de conseil ou de consultation médicale. C'est un symptôme plutôt qu'une maladie, il est bénin et spontanément régressif dans la majorité des cas.



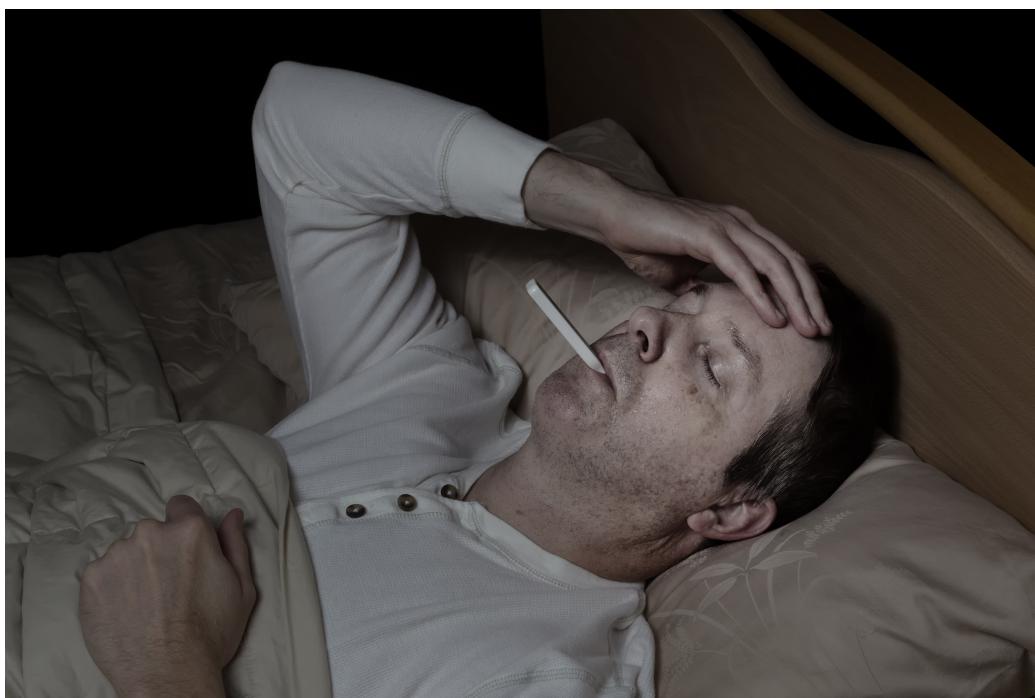
Il existe cependant des pièges. Un mal de gorge peut en effet, parfois, révéler autre chose qu'un simple refroidissement...

Infectieuse :

L'agent infectieux opportuniste est dans 80% des cas un virus. Cela commence par une pharyngite puis devient une rhino-pharyngite, ou l'inverse : cela commence par une rhinite puis devient une rhinopharyngite. Il peut également révéler une infection type **coronavirus**. Il est, dans ce cadre, souvent accompagné de signes généraux (fièvre, frissons, courbatures, écoulement nasal...). Mais le tableau peut être trompeur.

Le mal de gorge peut être une angine. Celle-ci peut être virale, ce qui n'est pas grave, mais elle peut être bactérienne, et celle-ci peut dans certains cas (streptocoque bêta hémolytique), déclencher en rhumatisme articulaire aigu (RAA). Ce RAA peut dégénérer et altérer une valve cardiaque.

En général, l'angine s'accompagne de fièvre.



Parfois le mal de gorge est récurrent. La personne ressent une gène, un peu tous les jours, ou par séries de quelques jours. Comme cela régresse spontanément, elle pense parfois que c'est allergique. Le mal de gorge récurrent peut être causé par un **reflux gastro-œsophagien**. L'acidité qui remonte le long de l'œsophage, comme vous le savez, peut ne donner aucun signe gastrique ou œsophagien, à part des inflammations de gorge, sans signes d'angine ou de pharyngite à l'examen.

Bien entendu, c'est le traitement du reflux qui réglera le problème.



Le mal de gorge peut également être une [amygdalite](#) :

chez les personnes ayant des angines à répétition, les amygdales présentent souvent des séquelles à type de cryptes, qui peuvent se remplir de caseum, d'odeur fétide.

Le tout s'accompagne d'une sensation gênante dans la bouche.



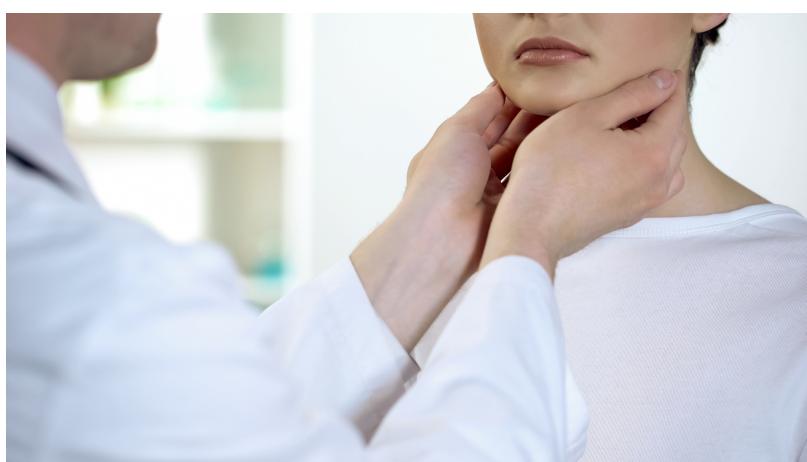


Les autres causes peuvent être :

- Une réaction allergique : animaux, moisissures, pollen...
- Un air trop sec, souvent dû au chauffage électrique ou à la climatisation.
- La pollution ou des irritants chimiques comme la fumée de tabac ou l'évaporation de produits comme les colles, les peintures, certains produits ménagers.....
- Un surmenage vocal.
- Une tumeur du pharynx ou du larynx.

Dans le cadre du conseil, nous vérifierons que le mal de gorge est récent et isolé et ne s'accompagne pas de signes infectieux (fièvre, frissons, courbature, douleur importante, baisse de l'état général).

Autant de signes qui doivent orienter la personne vers son médecin. De même, il faudra dire à la personne de consulter si, malgré les bons conseils que nos allons lui donner, les choses traînent ou bien empirent.





QUESTIONS À POSER

"Que ressentez-vous ?"

Important de savoir si le mal de gorge est modéré, récent, isolé, comme nous venons de le voir.

"Vous avez eu un refroidissement ?"

Juste pour vérifier qu'on est bien dans le cadre.





LES CONSEILS

Gargarisme à l'eau salée ou au bicarbonate de soude

- ½ cuillère à café de sel dans un verre d'eau chaude, faire gargarisme plusieurs fois par jour et recrachez.

On peut faire un gargarisme avec une solution d'eau et de bicarbonate de soude : 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau.

- boire des boissons chaudes, tisanes avec miel et citron, soupes...
- conseiller nourriture saine et repos.





PRODUITS NATURELS

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

Le geste simple :

- HE Arbre à thé tea tree (*Melaleuca alternifolia*)

2 gouttes sur un support adapté, ou mélangées à 30 gouttes de bourgeons de cassis (*Ribes nigrum*), ou bien encore à 30 gouttes de teinture de propolis.

À prendre 3 fois par jour après le repas, pendant quelques jours, jusqu'à amélioration du mal de gorge.

En application locale :

- HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) 2 gouttes
- HE Eucalyptus citronné (*Lippia citriodora*) 1 goutte
- HV noyaux d'abricot 3 gouttes

En massage sur la gorge 3 fois par jour si nécessaire.

Puis appliquez chaleur (poche de gel chaud dans serviette) ou écharpe.

Ou, plus simple encore, un spray concentré en propolis à utiliser 4 à 6 fois par jour.



On pourrait proposer également par voie orale :

Exemple de conseil simple

- HE Citron jaune (*Citrus limonum*) zeste 2 gouttes
- HE Thym vulgaire à linalol (*Thymus vulgaris ct linalol*) 1 goutte

A prendre avec 5 gouttes d'extrait de propolis au début de chacun des 3 repas

Autre proposition de conseil :

- HE Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) 5 gouttes
- HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) 5 gouttes
- HE Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) 10 gouttes

Prendre 1 goutte du mélange dans un peu de miel de thym toutes les 20 minutes, 8 fois de suite si nécessaire.





Mais on pourrait également penser à :

Un infusé composé :

- Thym (*Thymus vulgaris*) sommités fleuris 30 g
- Ronce (*Rubus fructicosus*) feuilles 30 g
- Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*) fleurs 20 g
- Mauve (*Malva sylvestris*) fleurs 20 g
- Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) bourgeons 20 g
- Cannelle (*Cinnamomum verum*) écorces 10 g
- Citron (*Citrus limon*) bio zeste séché 10 g

Posologie :

- 4 cuillères à soupe du mélange pour 1 litre d'eau froide.
- Porter à ébullition, et laisser infuser hors du feu 10 minutes.
- Filtrer.
- Boire 3 à 4 tasses par jour avec un peu de miel.
- Peut s'utiliser aussi en gargarismes.

Explications :

Formule de tisane à la fois anti-infectieuse, anti-inflammatoire et décongestionnante.



Rappels

Ronce (*Rubus fructicosus*)

- Hypoglycémiant
- Inflammations de gorge

Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*)

- Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires,
- Anti-inflammatoire des voies respiratoires,
- Procure une respiration aisée.

Mauve (*Malva sylvestris*)

- Émolliente, adoucissante, anti-ulcéreuse, anti-Helicobacter pylori,
- Laxative,
- Anti-inflammatoire,
- Antibactérienne

Cannelle (*Cinnamomum verum*)



- Forte activité antibactérienne et bactériostatique démontrée par le cinnamaldéhyde, à très large spectre.
- Antivirale.
- Antifongique (*Candida albicans*, *Aspergillus*).
- Antiparasitaire.
- Sympathicotonique.
- Stimulant général

Contre-indication :

- Elle est susceptible de provoquer des arythmies.
- Dermocaustique (éviter la voie locale).
- Interdite chez la femme enceinte et le jeune enfant

Citron (*Citrus limon*)

- Antivirale (synergique avec presque toutes les autres huiles essentielles antivirales).
- Antifongique.
- Antioxydante.
- Décongestionnant veineux, fluidifiant sanguin.
- Tonique digestive.
- Dépurative.
- Décongestionnant hépatique

Contre-indication :

- Légèrement hypertensive.
- Ne pas appliquer l'HE sur la peau avant exposition au soleil, risque de photosensibilisation (érythème, oedème cutané).
- Dermocausticité possible à l'état pur.



Laurier noble (*Laurus nobilis*)

- Antibactérienne à tropisme ORL et pulmonaire
- Antivirale à tropisme ORL et pulmonaire
- Mucolytique
- Expectorante
- Antalgique
- Décontracturante (par voie locale)
- Antispasmodique digestif

Contre-indication :

- H.E. déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Sensibilisation de type allergique possible

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.



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