

Les rhumes persistent et signent

Les rhumes persistent et signent

L'automne est parmi nous, signant le grand retour des rhumes, éternuements, nez bouchés, frissons, état grippal... Extrêmement fréquent - un adulte souffre de 2 à 4 rhumes par an, le rhume est aussi très contagieux, en particulier avec les rhinovirus et le VRS (virus respiratoire syncytial). L'homéopathie a l'avantage de travailler en prévention de l'apparition des symptômes, de réduire la durée de l'épisode, mais aussi de permettre une récupération plus rapide après l'affection virale.

Le rhume se transmet par les particules aérosoles des éternuements ou de la toux, mais aussi par les mains, directement par le toucher, et moins par les objets. Il est donc indispensable de se laver les mains fréquemment et consciencieusement et d'éviter de porter les mains au visage et aux yeux.

En outre il peut être conseillé d'assainir l'atmosphère des locaux en diffusant des huiles essentielles 10 minutes par heure, sauf dans les pièces où séjourner des enfants de moins de 3 ans ou des femmes enceintes. Au niveau de l'homéopathie, en préventif, il est recommandé de prendre une dose globale de **Mucococcinum** 200K par semaine et une dose **manganèse-cuivre** un jour sur deux. En stimulant les moyens de défense, le traitement préventif permet d'étendre la protection vis à vis des germes hivernaux.

Principaux symptômes

Entrés dans le nez, les virus incubent silencieusement de un à trois jours pour se multiplier et provoquer une rhinorrhée, des éternuements, des douleurs du pharynx avec de la toux et un état fébrile. Un rhume bénin se résout en sept à dix jours. Le nez bouché est dû à l'œdème des muqueuses. La prise en charge est symptomatique. Elle associe voie orale et locale et n'excède pas cinq jours. Passé ce délai, si les signes cliniques persistent, un avis médical est nécessaire.

Selon les signes cliniques, il sera conseillé de prendre cinq granules quatre fois par jour :

- **Allium cepa** 5CH si l'écoulement nasal est abondant, clair, brûlant, excoriant. Le patient a la voix rauque et dit se sentir mieux au grand air.
- **Kalium bichromicum** 5CH si le nez est bouché, l'écoulement purulent, verdâtre. Les sinus sont douloureux et le patient ne supporte par l'air frais.
- **Nux vomica** 5CH si éternuements en salve le matin, le nez est bouché la nuit, coulant le jour. Le patient est frileux et a de la fièvre. Il est de mauvaise humeur.

- **Sambucus nigra** 5CH si le nez est sec et complètement bouché. Le patient respire la bouche ouverte et se réveille la nuit en étouffant à cause de son nez bouché.

- **Belladonna** 5CH si le nez est sec avec une fièvre intense. Les joues sont rouges et chaudes. La gorge est rouge avec des difficultés pour déglutir.

Plusieurs remèdes peuvent être associés entre eux, y compris avec les spécialités homéopathiques présentées sous forme de comprimés à sucer ou sous forme de dose globale.

Les facteurs favorisants chez l'enfant

La rhinopharyngite est incontournable lors de l'enfance. Le nourrisson est protégé par les immunoglobulines maternelles jusqu'à six mois. Le pic d'affection se situe entre 6 et 18 mois. Jusqu'à l'âge de cinq ans, l'enfant fera entre cinq à sept épisodes par an, le temps d'acquies une maturité immunologique contre plus de 200 virus différents.

- Les crèches favorisent la propagation virale. D'où la nécessité d'aérer les pièces où séjourner les enfants 30 minutes par jour.
- Le déficit en fer sérique (même sans anémie) est un facteur favorisants.
- Un reflux gastro-oesophagien joue un rôle et ne doit pas être négligé.
- Les environnements tabagiques, la présence de facteurs polluants (peintures, poussières, allergènes, acariens).

Le traitement homéopathique chez l'enfant

La désobstruction nasale est l'acte le plus important chez le nourrisson. L'hygiène des fosses nasales est d'autant plus essentielle que, jusqu'à l'âge de trois mois, le nourrisson privilégie la respiration nasale qui lui permet la prise de biberons ou du sein. S'il a le nez bouché, il aura du mal à téter. On peut conseiller en plus **Sambucus nigra** 5CH, qui aide beaucoup les enfants qui se réveillent à cause du nez bouché. **Euphrasia officinalis** 5CH sera ajoutée si l'enfant présente un larmoiement irritant. Les pomades nasales grasses à base de **calendula** et **phytollaca** (à partir de 30 mois) sont intéressantes car elles limitent l'assèchement du nez et les croûtes, sources de gêne respiratoire et de prurit.

Les complications possibles d'un rhume Si la fièvre monte, il s'agit d'un signe d'une surinfection, assez fréquente, surtout chez les enfants. Une rhinorrhée mucopurulente, otalgies et tympanes congestifs et altération de l'état général sont des signes prémonitoires. Au rang des complications figurent la sinusite, l'otite purulente et les affections bronchopulmonaires. Sans atten-

dre, le remède homéopathique **Pyrogénium** 9CH vient épauler les autres remèdes de suppuration, et est à prescrire quel que soit le siège de suppuration aiguë ou chronique.

La sinusite

La sinusite est due à une rétention purulente bloquée dans un sinus. La douleur est accentuée par les mouvements et lorsque la tête est penchée en avant. Elle est parfois accompagnée de douleurs irradiantes au niveau des dents. Il arrive qu'une simple sinusite évolue vers la chronicité et perdure au-delà d'un mois de traitement. Les **Hepar sulfuris - Kalium bichromicum - Mercurius solubilis** - triade homéopathique - sont donnés en alternance et en première intention pour permettre l'écoulement des sécrétions et la disparition des douleurs associées. N'hésitez jamais à demander conseil à votre Pharmacien. Il vous répondra dans la mesure de ses compétences ou vous demandera de consulter votre Médecin.



La pharmacie est à votre écoute tous les jours de la semaine de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30.

Le samedi, la pharmacie vous accueille de 8h30 à 17h30 sans interruption!

Stationnement aisé rue Godelet, au niveau des parkings Batta et Champion!