



TOP Santé
Le n°1 des magazines santé

TOP SANTÉ - N°342 - MARS 2019

MARS 2019 - N° 342 - WWW.TOPSANTE.COM

Dossier médecine
LE DIABÈTE
(type 1 et type 2)
Contrôle de la glycémie, traitements... **DES PROGRÈS QUI CHANGENT LA VIE!**

SCLÉROSE EN PLAQUES
des innovations en perspective

UN NOUVEAU MÉDICAMENT CONTRE LA DÉPRESSION

LUMIÈRE BLEUE
BIENFAITS/MÉFAITS ON FAIT LE TRI

Ma Santé au naturel
FINI LE MAL DE VENTRE!
• Massages • Respiration • Probiotiques

RHUME TOUX BAISSÉ DE MORAL VIVE LES SOLUTIONS DOUCES!

GYNÉCO ENDOMÉTRIOSE DE NOUVELLES PRISES EN CHARGE

CONTRÔLER SON APPÉTIT POUR PERDRE DU POIDS!
• 10 étapes pour ne plus craquer
• 7 jours de coaching pour réussir

MONDADORI FRANCE
*DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2017

BEL : 3,20 € - ESP : 3,50 € - GR : 3,50 € - DOM S : 3,90 € - DOM A : 4,70 € - ITA : 3,50 € - LUX : 3,20 € - PORT CONT : 3,50 € - CAN : 4,99 \$CAN - GB : 2,95 £ - MAR : 33 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - CH : 5,40 FS - TUN : 10 DTU

L 15911 - 342 - F : 2,90 € - RD



Notre experte



ÉMILIE KAPPS
naturopathe

5 solutions naturelles antitoux

Jugés "peu efficaces", voire "nocifs", les sirops contre la toux ne sont plus recommandés. Pour apaiser une gorge irritée et calmer une toux gênante, on se tourne vers des méthodes naturelles.

APOLLINE HENRY



Une infusion de thym ou d'origan

– Pour apaiser une toux qui dure, miser sur une infusion de thym, plante à la fois antitussive et antiseptique : laisser infuser 20 à 25 g de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante pendant 5 à 6 minutes. Le bon rythme : 2 ou 3 tasses par jour.

– En cas de toux douloureuse, qui « gratte » la gorge, réaliser une infusion d'origan, antitussif, bactéricide et adoucissant : laisser infuser 5 à 6 minutes 20 à 25 g de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante. Boire 2 ou 3 tasses par jour (plutôt le matin car l'infusion est stimulante).

– Si la toux est grasse avec des crachats, préparer un sirop de coquelicot qui favorise l'expectoration : laisser infuser 1 poignée de pétales dans 1 litre d'eau froide durant 12 heures, filtrer et ajouter 2 c. à s. de sucre roux ou de miel. Faire bouillir jusqu'à obtention d'un sirop, dont il faut prendre 1 à 3 c. à s. par jour.



Des granules d'homéopathie

Les choisir en fonction de sa toux. Si celle-ci ne diminue pas au bout de quelques jours, consulter (voir encadré ci-contre).

– Si la toux est sèche et douloureuse, en particulier pendant la nuit : Drosera 5 CH, 5 granules, 3 fois par jour.

– S'il s'agit d'une toux par quintes, avec l'impression d'étouffer : Cuprum metallicum 5 CH, 5 granules 3 fois par jour.

– Si la toux est grasse avec des crachats : Antimonium tartaricum 5 CH, 5 granules 3 fois par jour.

POMMADES DÉCONGESTIONNANTES : OUI MAIS...

La pommade décongestionnante Vicks Vaporub (camphre, huiles essentielles de térébenthine et d'eucalyptus) vise à désencombrer les voies respiratoires. Mais elle doit être utilisée avec précaution car, en cas de

mésusage, on observe des effets indésirables (21 problèmes signalés d'après le rapport janvier-mars 2018 du Centre régional de pharmacovigilance Nord-Pas-de-Calais). L'Agence nationale de sécurité du

médicament et des produits de santé (ANSM) rappelle les consignes de sécurité : pas avant l'âge de 6 ans, pas plus de 3 jours d'affilée, pas sur le visage. Pas question non plus de la mélanger avec une autre substance.



Une huile essentielle d'eucalyptus ou de cyprès

- En cas de toux grasse, faire confiance à l'huile essentielle (HE) d'Eucalyptus radiata (Eucalyptus radiata siebold), expectorante et mucolytique : prendre 1 grande inspiration au-dessus du flacon ouvert, 4 à 6 fois par jour. Attention : cette HE est interdite aux personnes asthmatiques ou épileptiques et aux femmes enceintes depuis moins de 3 mois.

- Si la toux est sèche et douloureuse, opter pour l'HE de cyprès de Provence (Cupressus sempervirens L.), expectorante, anti-inflammatoire, antivirale et anti-infectieuse : prendre 1 goutte dans 1 c. à c. de miel, 4 fois par jour. Cette HE est interdite aux femmes enceintes et aux personnes asthmatiques ou épileptiques. Attention à ne pas confondre avec d'autres HE de cyprès, qui peuvent être toxiques.



Une cuillerée de miel le soir

Utilisé depuis l'Antiquité pour calmer les gorges irritées, le miel contient naturellement une protéine (la défensine) qui lutte contre les bactéries et soutient le système immunitaire. En outre, en 2010, des chercheurs néerlandais ont découvert qu'il contenait aussi du dextrométhorphan, un antitussif reconnu et utilisé dans de nombreux médicaments contre la toux. Le miel ? Incontournable !

Comment l'utiliser ? Prendre 1 ou 2 c. à c. de miel avant de se coucher
- Mais penser à se brosser les dents ensuite pour éviter les caries.

Quand s'inquiéter ?

- Si la toux est associée à un mal de gorge, à des sécrétions nasales et à une faible fièvre (38,5 °C pendant 3 jours maximum), il s'agit probablement d'une rhinopharyngite (le fameux rhume) et la situation s'améliorera d'elle-même sous 8 jours environ.

« Inutile donc de prendre rendez-vous chez son médecin traitant, sauf en cas de pathologie chronique (diabète, insuffisance cardiaque...) et/ou pour les personnes de plus de 65 ans », explique le Dr Nicolas Evrard, médecin généraliste.

- Si la toux est sèche, avec une fièvre supérieure à 39 °C, des courbatures, une fatigue importante et des maux de tête, cela peut être le virus de la grippe : une visite chez le médecin s'impose pour les femmes enceintes et les personnes atteintes d'une maladie chronique et/ou si les symptômes ne s'améliorent pas sous 72 heures.

- Si la toux s'accompagne de symptômes plus sévères (une difficulté à respirer, une douleur pulmonaire ou thoracique, une fièvre supérieure à 39 °C pendant 48 heures), il est nécessaire de consulter rapidement.



Un automassage décongestionnant

En médecine traditionnelle chinoise, le point Tian Tu (CV22) permet de soulager la toux sèche comme la toux grasse, d'apaiser les maux de gorge, mais également de faciliter la respiration lorsqu'on se sent « encombrée ».

Comment faire ? Il faut stimuler ce point durant 2 à 3 minutes, 3 ou 4 fois par jour, en exerçant une pression significative avec l'index : ce point de réflexologie se trouve sous la pomme d'Adam, dans le creux situé entre les clavicules.

À LIRE

- « 250 remèdes naturels à faire soi-même », Dr Claudine Luu, éd. Terre Vivante.
- « Le grand livre de l'homéopathie », Dr Dominique-Jean Sayous, éd. Eyrolles.
- « L'acupuncture pour les nuls », Dr Nadia Wolf, éd. First.