

Un hiver sans antibiotiques

L'usage massif des antibiotiques en santé humaine et animale a contribué au développement de « superbactéries » multirésistantes. Face à ce phénomène devenu un enjeu de santé mondial, les remèdes anciens offrent une alternative naturelle pour renforcer notre immunité, mise à rude épreuve durant la période hivernale.

Anne Peron

depuis les années 1920, les antibiotiques ont été utiles dans la lutte contre la pneumonie, la tuberculose et la méningite. Mais, au fil des décennies, les bactéries se sont modifiées pour résister à ces traitements. On constate ainsi que de plus en plus de pathologies infectieuses, initialement anodines, sont devenues trainantes, voire incurables, et que les infections nosocomiales sans traitement curatif sont en hausse. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ces résistances sont à l'origine de « 700 000 décès par an dans le monde – et 10 millions à l'horizon 2050, soit autant que le cancer, si on ne fait rien ».

Surconsommation et sous-consommation (traitements non terminés, médicaments frelatés) d'antibiotiques sont les causes majeures de la résistance antimicrobienne. Confrontée à ces problèmes, l'OMS a demandé aux États et aux grands groupes pharmaceutiques de créer une nouvelle génération de médicaments capables de lutter contre les « superbactéries » ultrarésistantes. En France, le gouvernement a ainsi doté un programme de recherche de 40 millions d'euros et lancé une nouvelle campagne de communication. Son slogan : « Les antibiotiques, ils sont précieux, utilisons-les mieux ».

Cependant, alors que la médecine allopathique semble globalement démunie face à l'émergence de ces superbactéries, pourquoi ne pas faire appel de façon plus volontariste à la médecine naturelle ? Celle-ci continue de proposer des traitements alternatifs aux vertus antivirales et antiseptiques, sans effets secondaires néfastes sur la santé. D'ailleurs, en Suisse, les généralistes qui utilisent la médecine complémentaire prescrivent deux fois moins d'anti-

biotiques que les autres médecins. Pour autant, les initiatives gouvernementales continuent d'ignorer le pouvoir du végétal ancestral. Car, rappelons-le, depuis des centaines de millions d'années les plantes ont développé nombre de stratégies pour se défendre des agressions bactériennes, notamment des molécules précieuses qui peuvent soutenir nos mécanismes immunitaires dans la lutte contre les pathologies hivernales. Le bon moment de revenir aux remèdes de grand-mère, un peu trop vite oubliés face la facilité d'usage des antibiotiques. ●●●

Des huiles essentielles contre l'antibiorésistance

Dans certains cas, le recours aux antibiotiques est indispensable. Encore faut-il que ces derniers puissent faire effet... En 2017, le professeur marocain Adnane Remmal a travaillé sur l'élaboration d'une synergie entre antibiotiques et huiles essentielles anti-infectieuses. Son idée : associer synthétique et naturel pour pallier le problème de résistance, et rendre des antibiotiques à nouveau efficaces.

De son côté, le dirigeant du laboratoire Pranarôm, Dominique Baudoux, développe une synergie pour combattre la résistance des staphylocoques dorés aux antibiotiques.

Ces deux exemples mettent en exergue les propriétés antibiotiques de certaines huiles essentielles, largement étudiées grâce à des techniques scientifiques modernes (aromatogramme).



Antibio rétro



Gastro-entérite

Faites-vous une flore !

En cas de gastro intestinale, bactérienne ou virale, souvent à l'origine d'une déshydratation, nos grands-mères recommandaient de boire l'eau de cuisson du riz, car celle-ci fournit les nutriments éliminés en trop grande quantité lors de diarrhées.

À faire : pour soulager la gastro intestinale, laisser bouillir le riz dans une casserole couverte pour limiter l'évaporation de l'eau. Filtrer et laisser refroidir avant de boire.

Consolider l'immunité intestinale

C'est désormais officiel, les bactéries ne sont pas que nos ennemis. Notre flore intestinale se compose en effet de milliards de bactéries, champignons, virus, parasites et autres micro-organismes jouant un rôle crucial dans la défense de notre corps. Ces entités représentent 70 % de notre immunité ! Elles interviennent dans la dégradation des toxines, la protection contre la colonisation de microbes nocifs, la fabrication d'anticorps... Mais leur présence et leur nature sont fortement dépendantes du pH intestinal, de l'alimentation – trop carnée, trop sucrée –, du stress ou encore de la production de mucus.

La prise d'antibiotiques peut aussi ravager notre flore intérieure, car ils ne font pas de distinction entre les bonnes et les mauvaises bactéries. En effet, leur rôle est d'empêcher la formation des enveloppes protectrices (mem-



Citronnier
Citrus limon

Remède anti-nausées

Les nausées peuvent être un des symptômes de la gastro-entérite. Pour les soulager, préparer un verre contenant de l'eau et le jus d'un citron, ainsi qu'un second avec de l'eau (150 ml) et 3,5 g de bicarbonate de soude alimentaire. Boire successivement une gorgée de chaque solution en commençant par l'eau bicarbonatée. Renouvelez cette opération plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

brane et paroi) des bactéries, de bloquer certaines réactions chimiques indispensables à leur métabolisme ou d'empêcher la traduction de leur information génétique en protéines. Sachez qu'après avoir pris des antibiotiques, il faut un à deux mois pour retrouver sa flore initiale. L'impact est d'autant plus important chez l'enfant. Une étude récente publiée dans la revue *Jama Pediatr* montre qu'une forte exposition aux antibiotiques durant l'enfance développe un risque plus élevé de maladies inflammatoires de l'intestin, d'allergies et d'obésité.

Aussi, les prébiotiques (fibres destinées à nourrir les bactéries) et les probiotiques (souches bactériennes bénéfiques) représentent une bonne source de nourriture pour enrichir votre microbiote. Fibres douces des fruits, choucroute crue, kéfir ou kombucha sont des alliés du quotidien grâce à leur teneur en sucres spécifiques (oligosaccharides et polysaccharides). Parmi les probiotiques les plus efficaces, citons *Lactobacillus rhamnosus* GG, *Lactobacillus plantarum*, *Bifidobacterium infantis*, *Streptococcus faecium*, *Streptococcus thermophilus* ou encore *Saccharomyces boulardii*. Pour enrichir la flore, le Dr Donatini préconise également le mycélium de champignon, qui possède des polyphénols et des immunostimulants.

Au-delà des aliments, on pourra profiter des vertus cicatrisantes du gel d'aloé vera. À hauteur de 30 ml deux à trois fois par jour (pur ou mélangé à du jus de fruits), ce produit va renforcer la barrière intestinale et favoriser ainsi une meilleure imperméabilité de la muqueuse aux mauvaises bactéries. ●●●

La recette du kéfir maison

Pour enrichir sa flore intestinale, le kéfir est une boisson probiotique naturelle efficace. Elle est issue de la fermentation de grains de kéfir, sortes de petits agrégats blancs contenant des bactéries lactiques et des levures intéressantes pour nourrir le microbiote.

Ingrédients : 3 cuillères à soupe de sucre (complet de préférence) ou de miel
● 30 g de grains de kéfir ● 2 à 4 figues ou dattes séchées
● 2 tranches de citron ● 1 litre d'eau

Préparation : 1. Mettre le sucre, les grains de kéfir, les figues séchées et les tranches de citron dans un pichet d'eau. 2. Recouvrir d'un tissu et laisser reposer à température ambiante vingt-quatre heures. 3. Lorsque les figues remontent à la surface, filtrer et jeter les fruits ayant macéré. Pendant un ou deux jours, laisser le jus à température ambiante pour poursuivre la fermentation. 4. Stocker ensuite au réfrigérateur pour arrêter cette fermentation et consommer de préférence en journée.



Figuier
Ficus carica

Booster ses autres défenses naturelles

Antibio rétro



Lorsque les virus rodent

Vous vous sentez frileux, migraineux ? Le soir, pensez à l'oignon. C'est une éponge à microbes qui assainira la pièce et vos voies respiratoires par la même occasion. Avant d'aller vous coucher, coupez un oignon en deux et posez-le dans une assiette sur votre table de chevet. Effet antiseptique assuré !

Le microbiote n'est pas le seul bouclier du corps. Nous hébergeons d'autres mécanismes de défense capables de nous protéger d'un agent étranger, qu'il soit d'origine interne ou externe. Cette réaction immunitaire sera assurée par des mécanismes dits « innés », déjà prêts à intervenir avant même que l'agression ne se manifeste au sein de l'organisme. Cette réaction primaire, probablement l'une des plus anciennes dans le monde animal, se met rapidement en place dans les heures, voire les minutes, suivant l'infection. Plusieurs éléments entrent alors en jeu : la barrière cutanée, la fièvre puis les cellules de l'immunité innée qui détruisent les antigènes cellulaires (éléments étrangers) détectés.

Dans le cas où l'antigène ne serait toujours pas éradiqué, les cellules de l'immunité innée le présenteront aux mécanismes de l'immunité, dite « spécifique » : ce mode immunitaire développé tout au long de la vie va agir de manière plus subtile. Il fait en effet appel à la mémoire du germe déjà rencontré par l'organisme. Cette reconnaissance génère la fabrication massive d'anticorps (cellules immunitaires) qui,

une fois fixés sur l'antigène, seront repérés et détruits par d'autres cellules immunitaires (phagocytes).

Dans le cas du virus de la grippe, c'est à ce type d'immunité « spécifique » que fait appel l'organisme. Pour la renforcer et donner un coup de pouce à notre mécanisme de défense naturel, rien de tel que le sureau (*Sambucus nigra*), qui désactive l'enzyme utilisée par le virus pour pénétrer les cellules de notre organisme.

Autre plante très utile pour soutenir cette immunité, l'échinacée (*Echinacea purpurea*) est une référence parmi toutes les immunostimulantes. Selon le phytothérapeute Paul Goetz, cette dernière agit « grâce à ses polysaccharides (condensé de glucides), dont la digestion génère la stimulation des cellules immunitaires ». On retrouve également ces vertus chez la camomille allemande et l'astragale, ou encore chez l'indigotier sauvage, plante à gousse poussant en Amérique du Nord, qui soutient l'organisme pour faire face à l'attaque d'un virus. Enfin le plantain panacée de l'immunostimulation d'après Paul Goetz, possède un polysaccharide très complexe, au fort pouvoir immunitaire encore méconnu du monde médical. ●●●

Echinacée,
Echinacea purpurea



Dompter la fièvre avec l'homéopathie

Lorsqu'un agent pathogène se manifeste dans l'organisme, le système immunitaire s'active. Les cellules immunitaires vont solliciter l'hypothalamus, le thermomètre de notre corps, afin que celui-ci augmente la température générale de l'organisme. Cette élévation de chaleur a pour but d'empêcher la multiplication des pathogènes et d'aider les cellules immunitaires à lutter contre l'infection. Toutefois, lorsque la fièvre devient trop forte, on fera appel à *Eupatorium perfoliatum*, ou « herbe à fièvre ».

Cette plante immunostimulante par excellence s'utilise surtout en prévention des maladies virales. Astérocée légendaire, elle doit son nom au fait d'avoir traité la fièvre d'une grippe très douloureuse déclarée en Amérique du Nord en 1814. On la trouve désormais sous forme de comprimés homéopathiques. En cas de grippe, prendre 5 granules 7 CH toutes les heures, à associer avec 5 granules de Rhus Tox 9CH et 5 granules de Gelsemium 9 CH. Espacer dès amélioration des symptômes.



Herbe à fièvre,
Eupatorium perfoliatum



Indigotier
sauvage,
Indigofera tinctoria

Antibio rétro



Cataplasme de patate anti-angine

Le Dr Henri Puget conseille de cuire deux pommes de terre à l'eau. Lorsque ces dernières sont devenues tendres, les écraser et les placer dans un torchon. Appliquer-le autour de la gorge toute la nuit. Si les symptômes persistent, on utilisera la patate directement en cataplasme. Dans ce cas, éplucher une pomme de terre, en raper 60 g dans une quantité égale d'eau froide et porter le tout à ébullition. Laisser refroidir puis étendre la pâte sur la gorge avec une cuillère et maintenir par un linge en coton. Laisser agir toute la nuit.

Assainir la sphère ORL

Vent glacial, manque de lumière, fatigue de début d'année... L'hiver fragilise notre immunité. C'est le grand retour des pathologies saisonnières, comme la rhinopharyngite. Généralement provoquée par la mise en contact des particules étrangères avec la muqueuse nasale, cette maladie se caractérise d'abord par une fièvre souvent associée à des courbatures, des maux de tête, des éternuements, un nez bouché ou un rhume clair. Puis, rapidement, une toux sèche puis grasse s'installe. Le tableau s'accompagne d'une fatigue générale tenace.



Bourrache
Borago officinalis

On peut alors recourir à plusieurs plantes comme l'aigremoine, l'alchémille ou encore la bourrache. Leurs propriétés anti-inflammatoires, astringentes et expectorantes aident à lutter contre les virus et à assainir la sphère ORL.

En aromathérapie, on jouira au choix des propriétés antivirales et antiseptiques des huiles essentielles de laurier noble, de niaouli, de ravintsara ou

de *tea tree*. La gemmothérapie offre également de bons résultats, en particulier avec les bourgeons de rosier sauvage et de viorne (cette dernière évacue les mucosités).

Concernant le rhume, que l'on évite rarement l'hiver, son origine peut être bactérienne ou virale. Il se manifeste par des picotements du nez, des éternuements et l'écoulement d'un liquide clair très abondant. On s'orientera vers des plantes stimulantes de l'immunité comme le shiitaké ou les baies de sureau, qui s'avèrent particulièrement intéressantes pour les refroidissements et les toux sèches.

La pollution aérienne, les allergies, les coups de froid déclenchent parfois une sinusite. Cette pathologie correspond à une inflammation d'une ou plusieurs des quatre paires de sinus communiquant avec les fosses nasales par de petites ouvertures.

Lors d'une infection virale ou bactérienne, le bourgeon d'aulne est idéal pour désinfecter les muqueuses. D'après Philippe Andrianne, « l'aulne agit sur la phase suppurative et inflammatoire de façon très efficace, ce qui permet d'éviter, voire de supprimer les antibiotiques. Le charme (*Carpinus betulus*) ou le noyer (*Juglans regia*) sont, eux, à utiliser autant pour leur action contre les virus que leur vertu anti-inflammatoire ».

Autre affection hivernale bien connue, la grippe d'origine virale est très contagieuse. Les symptômes diffèrent selon chaque type de grippe. Ils comprennent en général de la fièvre, une grande fatigue, des courbatures musculaires et un rhume.



Alchémille,
Alchemilla vulgaris

Combattre l'otite au bouillon-blanc

Ingrédients 50 g de fleurs de bouillon-blanc (*Verbascum thapsus*) • Huile d'olive • 1 gousse d'ail fraîche

Préparation 1. Mettre 50 g de fleurs de bouillon-blanc dans un bocal et recouvrir d'huile d'olive. 2. Laissez reposer vingt-quatre heures. Placer le bocal dans un sac en papier sur le rebord d'une fenêtre ensoleillée. Laisser macérer trois semaines en remuant souvent. 3. Presser au travers d'un tissu puis mettre en bouteille.

Mode d'emploi 1. En cas d'otite, mettre cinq gouttes de la

préparation dans une cuillère à café. 2. Presser une gousse d'ail fraîche et ajouter deux gouttes de ce jus dans l'huile. 3. Chauffer quelques secondes à l'aide d'une allumette placée sous la cuillère. 4. Faire couler quelques gouttes du mélange dans l'oreille, puis placer une bouillotte chaude dessus pour "détendre" le tympan douloureux.

Mise en garde Ne pas appliquer s'il y a écoulement et risque de tympan perforé.

Par Christophe Bernard



Bouillon-blanc,
Verbascum thapsus

Remède aromatique contre la sinusite

Ingédients 15 gouttes d'HE de Niaouli • 30 gouttes d'HE d'eucalyptus radié • 15 gouttes d'HE de menthe poivrée • 30 gouttes d'HE d'épinette noire • 50 ml d'huile végétale de macadamia

Mode d'emploi Mettre la préparation dans un roll-on pour faciliter l'application, puis masser matin et midi les sinus frontaux et maxillaires ainsi que les poignets pendant cinq jours.

par Françoise Couic-Marinier

Menthe poivrée, *Mentha x piperita*



Antibio rétro



Se déboucher le nez à l'ail

Nos grands-mères connaissaient bien les vertus antiseptiques de l'ail et les propriétés astringentes du vinaigre, deux ingrédients largement utilisés en médecine naturelle. Pour contrer l'effet nez bouché, l'inhalation d'ail et de vinaigre est une méthode efficace.

À faire : ajouter une gousse d'ail finement hachée et 1 c. à café de vinaigre dans un demi-litre d'eau bouillante. Respirer pendant cinq à dix minutes plusieurs fois par jour, avec une serviette ou un torchon sur la tête.

Pour éviter l'usage des antibiotiques et se prémunir dès les premiers symptômes, cap sur les plantes immunostimulantes. L'écorce de saule blanc est traditionnellement utilisée dans les états fébriles et grippaux, associés aux refroidissements et maladies infectieuses. Elle contient en effet de l'acide salicylique, molécule qui compose l'aspirine. De son côté, le sureau noir est intéressant par

Viole, *Viburnum*

sa richesse en mucilage et en flavonoïdes, qui lui confère des propriétés anti-infectieuses et sudorifiques. Enfin, le lapacho, de par sa teneur en quinones, est un antiviral naturel efficace.

Quand c'est la gorge (pharynx, amygdales, voile du palais) qui est enflammée, provoquant une gêne à la déglutition, on parle d'angine. La plus fréquente est virale, mais ce n'est pas toujours le cas. Comme traitement naturel, pensez aux extraits de plantes de réglisse, composés de glycyrrhizine et de flavonoïdes agissant comme expectorants. Ils apaisent les inflammations des voies

respiratoires. Les huiles essentielles sont aussi reines sur ces terrains (lire aussi notre rubrique *Aroma p. 32*).

Enfin, parlons de l'infection de l'oreille moyenne, aussi appelée otite, bête noire des parents. D'après ORL France, 90 % des otites moyennes aiguës congestives sont d'origine virale et non bactérienne. Là encore, les antibiotiques n'ont donc aucune efficacité, mais on pourra soulager les douleurs grâce aux huiles essentielles de lavande aspic ou d'arbre à thé, en massage autour de l'oreille.

Tisane au sureau noir

Alors que la fleur de sureau traite les affections respiratoires, le fruit renforce le système immunitaire en plus d'être riche en vitamines. Vous pouvez consommer le jus de baies de sureau une à trois fois par jour pour booster vos défenses.

Tisane de fleurs de sureau noir
Mettre 15 g à 25 g de fleurs de sureau dans un litre d'eau frémissante. Couvrir et laisser infuser dix à quinze minutes. Prendre une tasse trois fois par jour.

Une inhalation est possible avec 50 g de fleurs pour un litre d'eau.



Sureau noir, *Sambucus nigra*

Antibio rétro



Sirop pour la toux

En cas de toux, on réalisera un sirop ancien à base de jus de citron, de miel et de fleurs de marrube. Cette plante amère a longtemps été utilisée dans la confection de bonbons anti-toux, car elle adoucit les irritations tout en facilitant l'évacuation du mucus. Il suffit de couper trois citrons en tranches, de les mettre dans une casserole avec du miel et d'ajouter quelques feuilles et fleurs de marrube. Faites mijoter la préparation jusqu'à ce que le sirop s'épaississe puis laisser refroidir.

Tisane des quatre fleurs anti-bronchite

Ingédients 4 g de fleurs de mauve • 4 g de fleurs de violette • 4 g de fleurs de guimauve • 4 g de fleurs de coquelicot • 4 g de fleurs de bouillon-blanc • 4 g de fleurs de tissilage • 4 g de fleurs de pied de chat

Utilisation Laisser infuser le mélange dix minutes. Boire deux à trois tasses par jour jusqu'à amélioration des symptômes.



Libérer la sphère pulmonaire

L'hiver, on en prend plein les poumons. Il n'y a donc rien de mieux que la toux pour libérer l'organisme des substances indésirables. Saviez-vous que la vitesse d'expulsion pouvait atteindre les 900 km/h ? La toux n'est pas une pathologie en soi, mais un symptôme pointant une maladie. Pour la soulager, on opte pour des plantes riches en mucilages. En effet, ces dernières représentent le traitement de première intention en cas d'irritation aiguë des voies respiratoires, car elles génèrent une solution aqueuse visqueuse qui recouvre l'épithélium des muqueuses d'un film adoucissant, et calme ainsi l'inflammation. Parmi elles, on retrouve la guimauve, la mauve ou encore le bouillon-blanc et le plantain.

La bronchite, quant à elle, est une inflammation et une irritation des bronches. Elle est fréquemment virale. Souvent précédée d'un rhume ou d'une grippe, elle provoque une toux profonde et une quantité importante

de sécrétions collantes. On misera ici sur une plante polyvalente comme la racine de pélagonium du Cap (*Pelargonium sidoides*), également appelée *umckaloabo* en Afrique du Sud, son pays d'origine. La richesse en tanins et coumarines des racines de ce géranium en fait un bactéricide et antiviral efficace.

Pour retrouver de l'amplitude respiratoire et faire baisser l'inflammation, en particulier en cas de tabagisme et de bronchite chronique, on s'orientera vers des plantes comme la grande bardane (*Arctium lappa*) ou le grand plantain (*Plantago major*). Enfin, l'aromathérapie peut également soulager les symptômes de la bronchite grâce à l'action antiseptique profonde de l'huile essentielle d'*Eucalyptus globulus*, à mélanger dans une huile végétale pour une application en massage sur le thorax. (Carnet d'adresses p. 72)



Mauve, *Malva sylvestris*

Remède aromatique contre l'herpès labial

Une petite baisse immunitaire peut laisser place à des manifestations comme l'herpès. Voici un remède pour en venir à bout.

Ingédients 2 gouttes de lavande aspic • 5 gouttes d'HE d'*Eucalyptus radiata* • 4 gouttes d'HE de géranium rosat • 5 gouttes d'HE d'arbre à thé • 2 c. à s. d'huile de millepertuis

Préparation 1. Pour agir sur le virus de l'herpès,

verser les HE d'*eucalyptus radiata*, de géranium rosat, de lavande aspic et d'arbre à thé dans un flacon en verre teinté. 2. Ajouter l'huile de millepertuis. Visser le bouchon et secouer le flacon. 3. Laisser reposer la préparation dans un endroit sombre à une température entre 15 et 20 °C pendant vingt-quatre heures. 4. Appliquer directement sur la lésion deux à trois fois par jour.



Millepertuis, *Hypericum perforatum*