

Le conseil bien-être : **Bien passer l'hiver!**

Les rhumes et les états grippaux sont monnaie courante en hiver. Ils peuvent pourtant être évités ou soulagés s'ils ont déjà été contractés, grâce à des remèdes simples et naturels...

1- Une cure de vitamine C... naturellement

La vitamine C, si elle est consommée régulièrement, a un effet défatigant qui fait d'elle une alliée de taille pour lutter contre la baisse d'énergie hivernale, les infections, le rhume ou encore la grippe. L'apport quotidien recommandé en vitamine C est de 110 mg. On trouve la vitamine C essentiellement dans les fruits et les légumes, en particulier dans les **agrumes** (orange, pamplemousse), les **fruits rouges** (cassis) et bien sûr l'acerola. Les fumeurs, les personnes âgées, les femmes enceintes ou allaitantes ainsi que les personnes sujettes au stress doivent augmenter leur apport quotidien car ils ont tendance à être carencés. La vitamine C peut également être consommée sous forme de complément alimentaire à condition de ne pas dépasser les recommandations car trop en consommer peut avoir des effets indésirables comme des nausées, des vomissements ou des diarrhées.

2- Usez de ces bien belles plantes!

>>>> L'anti-rhume: l'échinacée

L'échinacée permet de **réduire la gravité et la durée des symptômes du rhume**, comme la congestion, l'écoulement nasal, le mal de gorge, les maux de tête, la faiblesse ou les frissons. Les Amérindiens l'ont utilisé pendant des siècles pour traiter les infections des voies respiratoires. L'échinacée permettrait également de prévenir la grippe.

L'échinacée se consomme de préférence par voie orale, sous forme :

- **D'infusion.** Laisser infuser dans de l'eau bouillante pendant 10 min, 1 g de racines séchées. A prendre 1 à 6 fois par jour.
- **De décoction.** Faire bouillir 1 g de racines d'échinacée dans 1 tasse d'eau pendant 5 à 10 min. Jusqu'à 3 tasses par jour.
- **De teinture.** Prendre de 3 ml à 4 ml d'échinacée, 3 fois par jour

>>>> Contre la grippe : le sureau noir

Le sureau noir est un **remède naturel efficace pour traiter la grippe**. Une étude réalisée dans les années 90 montre que les sujets soignés contre la grippe avec un extrait de baies de sureau noir avaient observé une

amélioration de leur état au bout de 2 jours, contre 6 jours pour le groupe traité avec un placebo. Le sureau noir a également été reconnu comme un moyen efficace pour prévenir le rhume.

Le sureau noir peut se consommer sous forme de fleurs ou de baies. Il existe des préparations prêtes à l'emploi de baies de sureau noir.

Les indications suivantes se réalisent avec des fleurs de sureau :

- **Infusion.** Laisser infuser de 3 à 5 g de fleurs séchées dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 à 15 min. Boire trois tasses par jour.
- **Extrait fluide** (1 :1, g/ml). Prendre de 1,5 à 3 ml d'extrait fluide de sureau noir par jour.
- **Teinture** (1 :5, g/ml). Prendre de 2,5 à 7,5 ml par jour.

>>>> Pour mieux respirer: l'eucalyptus

L'eucalyptus a des effets **bénéfiques sur les inflammations des voies respiratoires**. Il permet de soulager les symptômes du rhume et de la grippe, et notamment la toux et les maux de gorge.

Par voie interne, l'eucalyptus s'utilise par :

- **Infusion.** Laisser infuser de 2 à 3 g de feuilles séchées d'eucalyptus dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 min, à raison de 2 tasses par jour.
- **Teinture (1:5).** En prendre de 10 à 15 ml, 2 fois par jour.
- **Huile essentielle.** Prendre de 2 à 6 gouttes par jour d'huile essentielle d'eucalyptus sur une pastille neutre. *Cet usage n'est pas recommandé aux jeunes enfants ni aux femmes enceintes.*
- **Inhalation.** Verser dans un inhalateur, 4 à 6 gouttes d'huile essentielle dans 150 ml d'eau bouillante. Répéter l'opération jusqu'à trois fois par jour

>>>> L'ail

Aussi surprenant que cela puisse paraître, l'ail constitue lui aussi un remède efficace contre le rhume et les symptômes de la grippe puisqu'il permet **de traiter les infections des voies respiratoires**.

Dans ce cas, il peut être consommé de différentes façons :

- **Ail frais.** Consommer l'équivalent de 4 gousses d'ail (16 g) par jour afin de se prémunir contre le rhume.
- **Ail séché.** Prendre de 2 à 4g d'ail séché en poudre, 3 fois par jour pour prévenir le rhume.
- **Teinture.** Prendre de 2 à 4 ml, 3 fois par jour, si le rhume a déjà été contracté.

3- Purifier l'air avec des huiles essentielles

L'aromathérapie est aujourd'hui reconnue pour ses effets bénéfiques sur la santé. Les huiles essentielles peuvent aider à prévenir et à lutter contre certaines infections. Outre la possibilité de les appliquer sur la peau ou de les ingérer à raison de quelques gouttes sur une pastille neutre ou un sucre*, il est aussi conseillé d'utiliser des brumisateurs ou des diffuseurs d'huiles essentielles afin de diffuser leurs parfums dans votre

intérieur. Au bureau ou à la maison, il est important de choisir une huile essentielle adaptée à l'endroit dans lequel ce brumisateuse sera installé. Pour une chambre, préférez l'huile essentielle de mandarine ou l'huile essentielle de lavande aux vertus apaisantes.

Pour assainir et purifier l'air de votre pièce à vivre ou de votre bureau, il est possible de diffuser le mélange suivant :

- 15 gouttes Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata ssp radiata*) ;
- 15 gouttes Mandravaratrotra (*Cinnamosma fragrans*) ;
- 10 gouttes Litsée citronnée (*Litsea citrata*) ;
- 10 gouttes Citronnier (citron) (*Citrus limonum*)

*Attention, le recours aux huiles essentielles par voie orale est déconseillé chez l'enfant et la femme enceinte.

Source: passeport-sante.fr

BIOCOOP SAVEUR