

Thème: “Prévenir les maladies de l’hiver et se soigner naturellement

Lieu et participants :

Lieu : Salle de séminaire du restaurant « Les Cornette », à La Chapelle d'Abondance (accueil : Marie)

Participants : Carine, Anne-Flore, Lara, Caroline, Ingrid, Florence LF, Marie, Laurence, Florian, Patricia, Monique, Lydie, Angélique, Rachel, Florence DR.

Introduction

Présentation de Cellule verte Haute-Savoie par Florence

- « Cellule verte Haute-Savoie », c'est un fonctionnement en réseau, basé sur l'échange d'expériences, pour rendre concret le développement durable dans la vie quotidienne.
- Quelques activités : Rencontres à thèmes, soirées, pique-niques, ciné-débat, ...
- Edition du « Guide départemental du développement durable. Les communes de Haute-Savoie » qui répertorie les actions et réalisations des communes du département en terme de développement durable.
- Mise en place du « Réseau éco-conso74 » (thème alimentation en cours)

En savoir plus : <http://www.cellule-verte.org> ou cellule-verte@orange.fr

Ateliers “GECA le faire”

Les ateliers “GECA le faire” sont des discussions en petits groupes qui ont pour objectif de stimuler et motiver les participants à adopter un mode de vie éthique, respectueux de l'environnement et d'autrui. Les participants échangent sur leurs changements d'habitudes souhaitables en regard du développement durable, et discutent à la fois de l'intérêt d'adopter de nouveaux comportements et des difficultés rencontrées pour y parvenir. Ces rencontres ont pour but de contribuer à faire changer les habitudes de vie quotidienne sans moralisation ni stigmatisation des comportements.

Sommaire

Prévenir les maladies de l'hiver

- Alimentation
- Compléments alimentaires
- Autres moyens de prévention

Se soigner naturellement

- Toubib or not toubib ?
- Tisanes, sirops, gargarismes, inhalations
- Autres moyens de lutter contre les symptômes des maladies de l'hiver

ALIMENTATION

- Monique : Importance de l'alimentation, pour prévenir les carences, notamment en fer et en magnésium.
- Carine : Il est important de manger équilibré, de manger des aliments qui « chauffent » le corps (et non pas qui le refroidissent, comme en été). Il faut manger en fonction de la saison,
- Lydie : Il faut limiter les sucres raffinés et les viandes grasses.

Les légumineuses :

- Rachel : Les légumineuses, comme les lentilles, sont importantes en hiver pour nous apporter des vitamines B6 ou du fer.

Les lacto-fermentés : Le chou, la choucroute et tous les légumes lacto-fermentés sont très bons aussi.

Rachel : Recette pour faire sa choucroute : Râper le chou, et le tasser dans un choucroutier en alternant une couche de chou et une couche de sel. On ferme le récipient avec un joint et on attend 2 à 3 mois avant de consommer.

On peut faire lacto-fermenter beaucoup d'autres légumes.

<http://www.cfaitmaison.com/culinaire/consERVE-lacto.html>

Les graines germées : Carine : Les graines germées, c'est facile et bon marché à faire pousser. Les graines germées sont très riches en nutriments. C'est une bonne solution, en hiver de consommer des produits crus et frais. Il faut les faire soi-même. Cela pousse en 4 à 5 jours, en fonction des graines, et des conditions de température.

On peut utiliser un germeoir, mais aussi un simple bac. Il faut d'abord faire tremper les graines, jeter l'eau de trempage, et humidifier les graines matin et soir.

La luzerne (ou alfafa) est très simple à faire pousser et très douce en goût. Le tournesol est aussi très léger en goût. La moutarde, le radis et le poireau sont beaucoup plus forts. Après cueillette, on conserve les graines germées une semaine maximum. On les utilise avec les salades, dans les vinaigrettes et les sandwiches, on les saupoudre sur les soupes,

<http://www.cfaitmaison.com/germs/germination.html>

Le miel : L'usage quotidien du miel renforce le système immunitaire et protège le corps contre les bactéries et les attaques virales. Les scientifiques ont constaté que le miel renforce les globules blancs.

Lydie : On peut aussi l'utiliser en pansement sur les crevasses. Ca pique un peu mais c'est efficace.

Carine : On trouve du miel qui vient de partout. C'est important de choisir du miel local.

Les baies de Goji : C'est un aliment à la mode, présenté comme un produit miracle. Bien que certains fabricants ou distributeurs de goji prétendent que la baie de Goji a fait l'objet de multiples études, aucun essai clinique récent et fiable n'a confirmé l'efficacité des baies utilisées seules. On a cependant identifié des substances qui auraient des propriétés antioxydantes, immunostimulantes, antidiabétiques, antihypertensives, anti-infertilité et hypolipidémiantes. La baie de Goji est utilisée depuis des milliers d'années en médecine traditionnelle chinoise.

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=qoji_ps

COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Vitamine D : - Lydie et Monique : Il peut être nécessaire de faire des cures de vitamine D, chez les femmes de plus de 50 ans et chez les personnes peu exposées au soleil (notamment quand on habite en versant nord). Chez les enfants de 12-13 ans, en pleine poussée de croissance, ça peut être important aussi. La vitamine D est synthétisée avec le soleil et permet de fixer le calcium. Elle permet la réabsorption du calcium, lutte contre le cancer (puissant inhibiteur des cellules tumorales), joue un rôle dans les maladies cardio vasculaires ...

- Le chlorure de magnésium s'achète très bon marché en pharmacie. Il s'utilise en prévention contre les infections. Il agit sur les défenses immunitaires. Carine l'utilise depuis 10 ans.

AUTRES MOYENS DE PREVENTION

- Qualité de l'air intérieur : Il est important de ne pas trop chauffer les pièces de la maison, et particulièrement la nuit. En journée, il est nécessaire d'aérer 10 minutes afin de renouveler l'air intérieur. Attention aussi maintenir un humidité de l'air d'environ 30% particulièrement avec de jeunes enfants.

Pour humidifier l'air on peut simplement poser un bol d'eau sur un radiateur. On peut aussi utiliser un diffuseur d'huiles essentielles (HE) avec de la vapeur d'eau.

Avec un diffuseur, il faut veiller à utiliser des HE adaptées avec les jeunes enfants, donc pas d'eucalyptus, mais du pin sylvestre ou du thym.

- Florian : On a hérité de la Terre de nos parents. On n'y peut rien si elle est polluée)))

- L'exercice physique ne doit pas être négligé. Ca renforce le système immunitaire.

- Une attitude positive est important aussi : On peut dire 20 fois par jour « Je vais bien. »

- Hygiène : - Bien se laver les mains et le nez est à la fois un geste de prévention et une façon de limiter la propagation de ses propres microbes. Au Québec, depuis le H1N1, les gens toussent systématiquement dans le creux de leur coude, par hygiène.

- Vaccination : Patricia : Les personnes sensibles peuvent éventuellement se faire vacciner contre la grippe.

TOUBIB OR NOT TOUBIB ?

- Beaucoup de petites maladies de l'hiver (rhinites, pharyngites, ...) sont dues à des virus. Un médecin ne va pas donner de médicaments qui agissent contre ces virus, mais des produits pharmaceutiques qui diminuent les symptômes. On dit parfois qu'un rhume traité par un médecin dure une semaine, alors qu'un rhume non traité dure 7 jours.

Un traitement antibiotique permet de lutter contre les infections bactériennes.

De nombreux remèdes naturels, simples et bon marché sont un substitut aux produits pharmaceutiques. Cependant, il va de soi que c'est à chacun de juger de la pertinence d'une visite chez un médecin, en fonction de sa santé, de ses antécédents et de son jugement personnel. De même, les tisanes et autres utilisations de plantes discutées ci-dessous doivent être également utilisées avec discernement. Ce qui convient à l'un ne conviendra pas forcément à l'autre.

- Chez les enfants, en particulier, c'est difficile de savoir s'il est pertinent de les emmener chez un médecin. Les jeunes parents n'ont pas forcément le recul et les connaissances nécessaires pour évaluer l'état de santé de leur enfant.

- Carine : On est actuellement, dans notre société face à un problème de manque de transmission autour du maternage.

- Florence a vécu au Québec lorsque ses enfants étaient bébés. Il existe un système d'écoute téléphonique gratuit, avec des infirmières de garde 24h/24h qui peuvent aiguiller les gens en les rassurant et leur indiquant quoi faire pour soulager les symptômes, ou les orienter vers un service médical.

- Homéopathie : Carine est adepte de l'homéopathie. Son médecin l'aide et la guide dans ses choix et l'avancement de ses connaissances. On trouve énormément d'informations sur Internet. Il faut trouver des sites qui ne sont pas sponsorisés, pour être davantage certains de la fiabilité des informations. Il faut aussi recouper les informations, et compléter avec des livres sur le sujet.

L'association homéopathie + tisanes + HE est un excellent tryptique pour lutter contre les petites maladies de l'hiver.

Contre le nez qui coule comme une fontaine par exemple, *Allium cepa* est très efficace.

- Ingrid : L'*arnica* homéopathique est très efficace aussi, contre les bleus, et aussi contre les chocs émotionnels (les bleus à l'âme)

- C'est toujours difficile de parler de l'homéopathie en l'absence de compréhension scientifique. Malgré tout, son efficacité a été démontrée chez des animaux.

- Et les placebos ? D'après Florian, dans certains médicaments comme la lysopaine, il n'y aurait même plus de principe actif. Plus précisément, on ne trouve plus d'antibiotique dedans (depuis une loi de juillet 2005), mais on continue de la commercialiser sous le même nom.

- Florence rappelle que par définition, un effet placebo est une amélioration de l'état de santé, sans principe actif. Un médicament efficace doit avoir un effet supérieur à celui d'un placebo.

TISANES, SIROPS, GARGARISMES, INHALATIONS

- Le thym et le serpolet : Lydie : en gargarismes, ou en tisanes pour les enfants, soulagent efficacement le mal de gorge, de même que de l'ail infusé dans du lait (mais pas testé).

Le serpolet est plus adapté pour les enfants. C'est un expectorant et un antiseptique. Il convient pour toutes les affections respiratoires.

Attention aux estomacs fragiles : le thym peut causer des problèmes digestifs.

L'efficacité du thym pour soulager les symptômes des affections respiratoires est reconnu.

Florence : Infusion de thym : Infuser de 1 g à 2 g de plante séchée dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 minutes. Boire plusieurs tasses par jour, au besoin.

Pour dégager les voies respiratoires, Plonger 2 c. à café de thym dans un bol d'eau bouillante. Pencher la tête au-dessus du bol. Se couvrir d'une serviette. Respirer tout doucement au début, les vapeurs étant importantes. Quelques minutes suffisent. On peut ajouter des feuilles de ronces pour les angines et les toux sèches et grasses.

Le thym, comme l'eucalyptus contient des terpènes qui ont un effet expectorant.

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=thym_ps

- Le coquelicot, en sirop, calme la toux, et c'est léger pour les enfants. On peut acheter les pétales en herboristerie et préparer un sirop avec du sucre. Le coquelicot présente des propriétés sédatives, antitussives et analgésiques.

Recette du sirop de Lydie : 200g de fleurs dans 1 litre d'eau et 1kg de sucre. A conserver au frais et prendre 3 cuillères par jour.

<http://www.terrevivante.org/136-le-coquelicot.htm>

- Echinacée : Il est reconnu que l'Echinacée diminue légèrement la durée et la gravité des symptômes du rhume et des infections des voies respiratoires. Elle peut être utilisée en gelules. Il faut peut-être préférer l'usage de la plante fraîche, et surtout des racines, dans lesquelles se trouvent les principes actifs.

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=echinacee_ps_somme

- Plantes expectorantes : - Rachel : Liste de 7 fleurs qui, en association font un bon expectorant : C'est un mélange à masses égales de sept plantes, dont la couleur aux tonalités apaisantes est déjà un régal pour les yeux :

Le Bouillon blanc, *Verbascum thapsus*, expectorant

Le pied de chat, *Antennaria dioica*, antitussif

La Mauve, *Malva sylvestris*, émolliente

La Guimauve, *Althae officinalis*, antitussive

Le Tussilage, *Tussilago farfara*, expectorante et anti tussive

La violette, *Viola odorata*, antitussive

Le Coquelicot, *Papaver rhoeas*, antitussif

Cette tisane se fait en infusion : verser l'eau bouillante (environ 150 ml pour une cuillerée à soupe de fleurs) sur les fleurs, laisser infuser à couvert pendant dix minutes, puis filtrer.

Lydie : Le pin maritime, le lierre terrestre, l'aunée et la marrube sont aussi de bons expectorants.

- Carine : Sur le marché à Evian, se tient un marchand d'épices et d'infusions très bien achalandé : « Les jardins d'Elwan » (Les Jardins d'Elwan : 25, chemin d'Ausnières; 74500 EVIAN ; Téléphone: 0450386920 ; elwange@gmail.com)

- Gnôle - Florian s'interroge sur la pertinence d'utiliser la gnôle et la gentiane ?

De l'avis général, à petite dose, si c'est bon pour le moral, pourquoi pas ?

Lydie : La gentiane a des vertus digestives.

- Vin chaud à la cannelle : Lydie : C'est excellent dans les cas de refroidissements, courbatures fébriles, états grippaux.

AUTRES MOYENS DE LUTTER CONTRE LES SYMPTOMES DES MALADIES DE L'HIVER

- Nettoyage du nez :

Florence : Pour se nettoyer le nez, et le dégager, on peut utiliser un petit entonnoir (appelé : neti), le remplir de liquide physiologique. On verse le liquide dans une narine tout en penchant la tête de l'autre côté. Le liquide va ressortir par l'autre narine. C'est un geste d'hygiène que pratiquent quotidiennement en Inde. Lorsqu'on a le nez ou les sinus bouchés, cette procédure permet de se dégager efficacement. Il suffit d'attendre, tête penchée, que le liquide ressorte. Puis, il faut procéder de la même façon avec l'autre narine.

<http://www.yogaetmeditation.fr/telechar/pdf/neti72.pdf>

<http://www.naturel-et-bio.fr/naturel/defenses-immunitaires/10330/61/lota,-fleur-de-sel,-nigari.htmlf>

- Florence : Pour faire soi-même du liquide physiologique, il suffit de dissoudre 9g de sel dans un litre d'eau bouillante et d'attendre que ce soit refroidi pour utiliser.

- Massages et baumes :

- Enfants : lorsque le nez coule chez un petit, on peut le masser avec de l'huile et une mini-dose de HE.

Lydie : Attention , il ne faut pas utiliser de Huiles essentielles chez les enfants de moins de 3 ans, et jamais pure.

- Ingrid utilise toujours les baumes Vicks. Ça dégage vraiment et c'est agréable. Mais attention, ça peut être un peu fort pour les jeunes enfants.

- Divers :

- Oignon : - Marie : il semblerait qu'un oignon coupé en 2 et posé sous son lit calme la toux.

- L'extrait de pépins de pamplemousse est un excellent antibiotique naturel. On peut l'utiliser en prévention ou en traitement, en prenant une goutte par kilo de poids du corps, pendant 3 semaines.

On s'interroge sur la pertinence d'utiliser un antibiotique, même naturel, en mode préventif ?

- Lydie : Les eaux florales, aussi appelées « hydrolat » se trouvent en pharmacie ou en magasin bio et présentent les mêmes propriétés que les plantes. Par exemple, la camomille permet de lutter contre le mal de dent. Pour les enfants, c'est super !

- Attention à la cannelle et à la sauge chez les femmes enceintes : ce sont des plantes abortives.