

Des remèdes de grand-mère d'aujourd'hui pour passer l'hiver à l'abri des microbes

Prévenir les maladies de saison ou les soigner naturellement : des Chablaisiens partagent leurs astuces.

« Pour faire passer le rhume de cerveau, enduis-toi le front et les ailes du nez de suif avant de dormir : au

matin, tes sinus seront dégagés. »
« Pour faire disparaître ta verrue, frotte-la avec un oignon coupé en deux, que tu vas enterrer ensuite sous une pierre une nuit de pleine lune... » Nous connaissons tous des recettes miraculeuses, plus ou moins efficaces, pour faire passer les petits pépins du quotidien. Mais que valent-el-

les vraiment quand on les applique ? En vérité, rien ne vaut les remèdes testés concrètement et approuvés par des proches : parents, amis, voisins...

Et c'est justement le principe d'un atelier de l'association Cellule Verte Haute-Savoie qui s'est tenu à La Chapelle-d'Abondance, au cours duquel

les participants ont échangé astuces et conseils qu'ils ont eux-mêmes expérimentés (lire l'encadré ci-dessous). Le thème retenu était de saison : "Prévenir les maladies de l'hiver et se soigner naturellement". Bref, des remèdes de grand-mère à la mode d'aujourd'hui, dont voici une brève synthèse.

Mais attention : « Pour ce qui est de

se soigner, rappelle Florence Rosset, co-organisatrice de la réunion, c'est à chacun de juger de la pertinence d'une visite chez le médecin, en fonction de sa santé et de ses antécédents. » De même, les remèdes proposés doivent être utilisés avec discernement, « et ce qui conviendra aux uns ne conviendra pas nécessairement aux autres ».

YVAN STRELZYK

Prévenir les maladies : un peu de bon sens

Le meilleur moyen de lutter contre les microbes reste encore de ne pas tomber malade. La prévention est donc un facteur déterminant pour la saison hivernale, et en l'occurrence il convient d'observer quelques fondamentaux : ils paraîtront évidents à certains, mais pourront aider tous les autres.

Bonne alimentation

S'alimenter correctement, de manière équilibrée, aide à prévenir les carences (fer, magnésium...) et donc les maladies. En hiver, les aliments qui "réchauffent" sont les bienvenus ; à l'inverse il faut limiter les sucres raffinés.

Des **légumineuses**, comme les lentilles, apportent des vitamines B6 et du fer. De même pour le chou (par exemple dans la choucroute) et tous les **légumes lacto-fermentés** : ils peuvent être consommés en conserves "maison" en bocaux, qui doivent être préparées au moins un mois à l'avance (certains mélanges donnent de bons résultats : carotte-oignon-navet-topinambour-thym, ou chou blanc-thym-laurier-genièvre).



Le miel possède de bien nombreuses vertus.

Autre option pour manger des produits crus et frais en hiver : les **graines germées** (luzerne ou alfalfa, tournesol, moutarde, radis, poireau...), très riches en nutriments et en outre bon marché et faciles à faire pousser à la maison, dans un germeoir ou un simple bac. Les graines poussent en quatre ou cinq jours. A consommer dans la semaine suivant la cueillette, dans les salades, vinaigrettes et sandwiches, ou saupoudrées sur les soupes.

Enfin, c'est prouvé scientifiquement, le **miel** consommé quotidiennement renforce le système immunitaire (globules blancs) et protège le corps

contre les bactéries et les attaques virales. Il est même efficace en pansement sur les crevasses (quitte à piquer un peu) !

Autres astuces

La prévention peut aussi passer par des **compléments alimentaires**, comme la vitamine D (utile chez les personnes vivant sur des versants montagneux peu exposés au soleil), ou le chlorure de magnésium (utile contre les infections).

Autres données à prendre en compte : le **chauffage** et l'**aération** du domicile. Il est important de ne pas trop chauffer les pièces de la maison, surtout la nuit. De même, il est nécessaire de les aérer 10 minutes chaque jour afin de renouveler l'air intérieur. Il convient aussi de maintenir une **humidité de l'air** d'environ 30 %, surtout en présence de jeunes enfants. Plusieurs moyens pour cela : un bol d'eau posé sur un radiateur, ou un diffuseur d'huiles essentielles par vapeur d'eau (huiles de thym ou de pin sylvestre ; pas d'eucalyptus en présence de jeunes enfants).

Enfin, ne pas oublier de pratiquer un minimum d'exercice physique et d'observer une bonne **hygiène** (en se lavant les mains et le nez pour éviter la propagation des microbes). Garder une attitude positive peut également aider. Les personnes sensibles peuvent aussi avoir recours à la **vaccination** contre la grippe, et prendre deux fois par jour 100 à 200 mg d'extrait normalisé de **ginseng**, qui réduit le nombre d'infections respiratoires aiguës.



LES ATELIERS "GÉCA LE FAIRE" : DES ÉCHANGES DE SAVOIRS TRÈS CONCRETS

Animations proposées par l'association Cellule Verte Haute-Savoie, les ateliers "Geca le faire" (Geca pour "Groupe d'entraide des consommateurs anonymes") permettent de proposer des réponses très concrètes, puisque testées par les participants, à des questions du quotidien, dans une perspective de développement durable. « On se sent moins isolé en partageant son expérience, expli-



Florence Rosset.

que Florence Rosset, et l'on comprend que chacun à son niveau peut prendre ses responsabilités. » Ces rendez-vous se passent dans la bonne humeur, et se traduisent par une synthèse envoyée ensuite à chaque participant. Ont ainsi été déjà évoqués la réduction des déchets ménagers, la puériculture, ou encore préparer soi-même ses produits d'entretien et cosmétiques.

Site : www.cellule-verte.org.

Se soigner : des méthodes naturelles

En cas de virus, le médicament ne sert qu'à soulager le malade : pas la peine d'encombrer les cabinets des médecins dans une période déjà naturellement chargée, pour des petites maladies hivernales (rhinites, pharyngites...) qui peuvent trouver dans des remèdes simples et naturels un substitut aux produits pharmaceutiques.

Tisanes, inhalations...

En cas d'attaque des voies respiratoires, le **thym** présente de nombreuses vertus (dégagement, expectoration... même s'il peut entraîner quelques problèmes digestifs pour les estomacs fragiles). Il s'utilise en gargarismes (ou pour les enfants en tisane) pour soulager les maux de gorge (comme, paraît-il, l'ail infusé dans du lait...). En infusion : 1 à 2 g de thym séché plongé pendant 10 mn dans 150 ml d'eau bouillante ; boire plusieurs tasses par jour au besoin. En inhalation : 2 cuillers à café de thym dans un bol d'eau bouillante ; respirer doucement au début, la tête sous une serviette : quelques minutes suffisent.

Autres plantes utiles, les **echinacées** qui soulagent et réduisent légèrement les rhumes et les infections respiratoires : employer de préférence les plantes fraîches (les principes actifs sont dans les racines). De même, une association de sept plantes - la "tisane aux sept fleurs" : coquelicot, bouillon blanc, mauve, guimauve, violette, pied de chat et tussilage - permet de concocter un bon expectorant.

Quant au **coquelicot**, ses pétales préparés en sirop avec du sucre calment la toux, avec des vertus sédatives et analgésiques. Idéal pour les enfants !

Conseil : il est plus difficile de trouver toutes ces plantes l'hiver, donc autant y penser dès l'été. A noter, cela dit, qu'un marchand d'épices et d'infusions très bien achalandé est régulièrement présent sur le marché d'Evian.

A signaler à titre anecdoti-



Profitons des bienfaits des plantes : les tisanes offrent de bonnes alternatives en cas d'attaque virale.

que : l'eau de vie de **gentiane** ou la gnôle traditionnelle n'ont sans doute pas de vertu curative (sauf peut-être, à petite dose, un effet positif pour le moral ?).

Massages, baumes...

En cas d'encombrement des voies respiratoires, les **baumes** de type Vicks dégagent vraiment et agréablement, mais attention, ils peuvent être un peu forts pour les enfants. A l'intention de ces derniers, quand le nez coule, on peut pratiquer un massage avec de l'huile et une très petite dose d'huile essentielle.

Toujours pour le **nez**, s'il est bouché, il est possible d'utiliser un petit arrosoir nasal rempli de liquide physiologique : dissoudre 9 g de sel dans un litre d'eau bouillante, attendre que cela ait refroidi et remplir l'arrosoir nasal, puis verser le liquide dans une narine en penchant la tête de l'autre côté (sans faire pression). L'eau finit par sortir par la narine opposée ; ensuite, pratiquer de même de l'autre



Arrosoir nasal et eau salée dégagent les sinus encombrés.

côté. Cela dégage efficacement les sinus, en plus d'assurer une bonne hygiène du nez.

Remèdes divers

L'extrait de **pépins de pamplemousse** constitue un excellent antibiotique naturel, à raison d'une goutte par kilo du malade, pendant trois semaines. Cet extrait est également souvent utilisé en mode préventif, mais utiliser un antibiotique préventivement est-il vraiment pertinent ?

Le **miel** a aussi des vertus curatives : en cas de rhume commun ou sévère, prendre une cuillerée à soupe de miel tiède avec un quart de cuillère de cannelle en poudre par jour pendant trois jours. Cela permettrait de remédier à la plupart des toux chroniques et des gripes, en plus de libérer les sinus. Ajoutons au passage que de la cannelle en poudre saupoudrée sur deux cuillères à soupe de miel avant le repas soulage l'acidité gastrique et facilite la digestion.

En cas de rhume et de grippe, l'**ail** peut aussi s'avérer utile : sous forme d'extrait normalisé (800 à 1 600 mg, trois fois par jour) ou de teinture (2 à 4 ml, trois fois par jour).

Mentionnons enfin l'**oignon** qui, coupé en deux et posé sous le lit, aurait la vertu de calmer la toux... Véridique ou pas ? Au fond, on ne demande pas aux remèdes de grands-mères d'être scientifiquement prouvés, mais simplement de fonctionner.