

Premiers froids

Une réponse naturelle aux refroidissements

Le refroidissement peut survenir une à deux fois par an et disparaît heureusement au bout d'une semaine. La médecine anthroposophique propose des réponses naturelles pour aider l'organisme à surmonter l'état grippal et se maintenir durablement en bonne santé.

Texte Dr. Alfred Längler Photos Barbara von Woellwarth

P

ourquoi attrapons-nous froid? Chacun d'entre nous connaît ce phénomène: il fait froid, il pleut, la journée de travail a été stressante et nos vêtements n'étaient pas adaptés au climat. On rentre à la maison trempé jusqu'aux os. A peine arrivé, on grelotte et le nez se met à couler.

Pour surmonter rapidement ces premiers symptômes, on peut se faire couler un bon bain, auquel on ajoute quelques gouttes de Bain revitalisant au Sapin Weleda, et se servir une tisane aux fleurs de sureau. Mais des symptômes plus tenaces peuvent survenir. En l'espace de quelques heures, des maux de tête et des douleurs dans les membres sont susceptibles d'apparaître, accompagnés parfois de frissons et de fièvre.

Il existe néanmoins des personnes à qui ces symptômes ne font pas peur, et qui ne développent ni d'état grippal ni de refroidissement. Pourquoi telle personne attrape froid et l'autre non? Cela s'explique principalement par le fait que dans certaines situations, l'organisme est plus «sensible» aux agents pathogènes que d'habitude, en raison de défenses immunitaires affaiblies.

Notre système immunitaire

L'une des missions du système immunitaire est de nous protéger des agents pathogènes. En première ligne se

trouvent les défenses immunitaires innées, dont les propriétés empêchent la plupart des germes de pénétrer dans l'organisme. Ces propriétés sont liées en particulier au pH de la peau, à la constitution des muqueuses et à la capacité de réponse inflammatoire. Ces réactions de défense non spécifiques sont efficaces lorsque la personne entre en contact pour la première fois avec un agent pathogène donné. C'est dans un deuxième temps que les défenses immunitaires acquises entrent en jeu. Dans la majorité des cas, les défaillances du système immunitaire dans les voies aériennes supérieures (régions du nez et du pharynx) sont dues à un affaiblissement de l'organisme lié au stress, au manque de sommeil ou à une alimentation déséquilibrée.

Les symptômes du refroidissement

Les premiers signes annonciateurs d'un refroidissement sont une sensation de grande fatigue, et de froid, accompagnée d'écoulement nasal et d'enrouement. A cela s'ajoutent souvent une baisse de concentration et une certaine apathie. Si les défenses naturelles de l'organisme ne sont pas suffisamment stimulées à ce stade précoce, il s'ensuit l'apparition de maux de tête et de douleurs plus ou moins marquées dans les membres. Dans certains cas, la température corporelle aug- ➤

mente, avec une fièvre pouvant atteindre plus de 40°C. Les phénomènes d'expectoration et de fièvre sont certes désagréables pour le patient, mais ces mécanismes d'autorégulation sont primordiaux pour aider l'organisme à surmonter le refroidissement naissant. La sécrétion de mucus permet d'évacuer les agents pathogènes en dehors des muqueuses. Comme de nombreux virus sont capables de modifier rapidement la structure de leur enveloppe, le premier refroidissement n'est pas suivi d'une immunité durable, comme pour les maladies infantiles. Lorsque les agents pathogènes du refroidissement «s'attaquent» une deuxième fois à nous, c'est le début d'une nouvelle infection.

Etat grippal et «vraie» grippe

La grippe se distingue de l'état grippal par la nature de l'agent pathogène, qui ne peut être identifié avec certitude que par une analyse de laboratoire. Les symptômes d'un état grippal sont généralement moins accentués. Dans le cas du virus de la grippe, qui se déclare le plus souvent de façon brusque, on observe une fièvre très importante, accompagnée de maux de tête violents et de douleurs très marquées dans les membres. Les mani-

festations de toux sèche, douloureuse et non productive sont beaucoup plus fréquentes que dans l'état grippal. Les maux de gorge sont également plus violents dans le cas de la grippe. Son évolution est généralement plus longue et présente davantage de risques de complications. Une visite chez le médecin s'impose. En revanche, l'état grippal «normal» s'accompagne rarement de complications sérieuses.

Médecine anthroposophique

Un traitement de médecine anthroposophique s'adresse directement aux symptômes du refroidissement, tout en veillant à stimuler les capacités d'auto-guérison de l'organisme et à le renforcer durablement. En médecine anthroposophique, la maladie est considérée comme une opportunité de développement. Plusieurs questions se posent dans ce cadre: pourquoi telle pathologie se déclare-t-elle à un moment précis? Quel lien peut-on établir entre l'affection d'une part et le parcours et l'individualité du patient d'autre part? Quels enseignements le patient peut-il en tirer? Cela peut-il être le point de départ d'une nouvelle évolution?

Chez l'enfant, on observe souvent le phénomène >



Interdiction de tousser ou de s'enrhumer! Nina Seitz se protège elle-même ainsi que ses petits patients.

Nina Seitz, infirmière puéricultrice

Cette jeune femme de 29 ans, originaire de Karlsruhe, a réalisé son rêve: elle s'occupe de prématurés et d'enfants malades. Travaillant comme infirmière au sein d'une unité de soins intensifs pédiatriques, elle porte parfois un masque sur la bouche: ses petits patients ne doivent pas entrer en contact avec des agents pathogènes. Pour se protéger elle-même des refroidissements, Nina Seitz mange équilibré et fait beaucoup de sport. Par tous les temps, elle enfourche son vélo pour se rendre au travail, pratique la course à pied et fréquente une salle de sport. En novembre, elle passera quatre semaines en Bolivie et au Pérou pour faire le plein de soleil avant l'hiver.

Quand faut-il consulter?

L'état grippal (connu aussi sous le nom de «rhume simple») ne requiert en général pas de consultation chez le médecin.

La plupart du temps, les médicaments d'automédication et les remèdes maison suffisent pour venir à bout des symptômes et retrouver la forme. Le médecin ne devrait être consulté que lorsque le rétablissement attendu n'arrive pas et que les symptômes désagréables (comme la douleur) deviennent trop forts. Autre signal important: lorsque les symptômes s'aggravent après une première amélioration notable. Les personnes atteintes d'affections chroniques, notamment du système cardio-vasculaire, des poumons ou du système immunitaire, doivent toujours consulter, même en cas de rhume simple.

Médicaments contre le refroidissement

Les médicaments anthroposophiques sont une aide naturelle en cas d'état grippal ou d'infection des voies respiratoires.

	Infludoron® globules	Infludo® gouttes	Elixir contre la toux Weleda	Echinadoron® pastilles à sucer
Produit				
Propriétés et effets	Le secret de ces globules réside dans l'association de substances dynamisées d'origine végétale et minérale. Les globules Infludoron sont indiqués dans le traitement des états grippaux et des refroidissements, aussi bien au stade primaire qu'au stade avancé. Ils conviennent aux enfants à partir de 2 ans et aux plus grands.	Les gouttes Infludo soulagent les états grippaux et les refroidissements accompagnés de fièvre et de douleurs dans les membres. Leur action thérapeutique réside dans la stimulation des défenses immunitaires. Les gouttes Infludo sont composées d'ingrédients végétaux et minéraux de fabrication homéopathique.	L'Elixir contre la toux Weleda s'utilise en cas de toux sèche et de toux due à une infection aiguë ou chronique des voies respiratoires. Sa composition contribue à apaiser la toux irritative, à diminuer la viscosité du mucus et à stimuler l'expectoration. Son goût très agréable est particulièrement apprécié des enfants.	La composition d'Echinadoron associe plusieurs principes actifs de rudbeckia à feuilles étroites, de souci (Calendula) et de camomille. Echinadoron soulage les inflammations de la gorge et du pharynx, et renforce les défenses immunitaires contre les refroidissements. Indiqué pour les enfants à partir de quatre ans.
Composition	phosphate de fer (Ferrum phosphoricum) aconit bryone eucalyptus eupatoire cévadille	phosphore aconit bryone eucalyptus eupatoire cévadille	guimauve douce-amère marrube vulgaire, anis serpolet, thym drosère, extrait de malt ipéca pulsatille	rudbeckia à feuilles étroites (Echinacea angustifolia) souci (Calendula) camomille essence d'eucalyptus
Plante	 L'aconit appartient à la famille des Renonculacées. Indication principale: les refroidissements.	 Les graines de cévadille du Venezuela entrent dans la composition des gouttes Infludo depuis 90 ans.	 La pulsatille a une action antispasmodique et favorise l'expectoration.	 Le rudbeckia appartient à la famille des Composées et stimule le système immunitaire.

Photos: Michael Peuckert, Barbara von Woellwarth

Ce sont des médicaments. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage.