



# S.O.S. RHUME

BIEN QUE BÉNIGNES ET FRÉQUENTES,  
LES RHINO-PHARYNGITES NOUS METTENT À PLAT.  
À LA FIN DE L'HIVER, NOS STRATÉGIES POUR LES PRÉVENIR,  
LES ADOUCIR ET BIEN RĒCUPĒRER ! PAR **LISE BOUILLY**

## AVANT

Pour se protéger, il vaut mieux suivre le précepte attribué (à tort) à Hippocrate : « Que ton aliment soit ton seul médicament ! » Privilégiez « une alimentation non transformée, de saison et bio, riche en vitamines et en minéraux qui boostent les cellules immunitaires, conseille Lenka Neumannova, naturopathe et sophrologue. Pensez aussi aux prébiotiques naturels (pomme, banane, oignon, ail, légumes secs et céréales complètes) et aux aliments fermentés (pickles, choucroute, kéfir, jus de légumes lactofermentés) qui équilibrent le microbiote intestinal. Enfin, mastiquez afin d'optimiser l'absorption des nutriments via la muqueuse intestinale ». Judicieuse également, la cure de propolis aux vertus antibactérienne, antivirale et anti-inflammatoire. Sans oublier de pratiquer une activité physique régulière

(trente minutes par jour) qui dope l'immunité. Le bon réflexe détente ? Respirer en cohérence cardiaque (cinq secondes à l'inspiration, cinq secondes à l'expiration), cinq minutes, trois fois par jour.

## PENDANT

Mal de gorge, congestion ou écoulement nasal, éternuements, toux... « Dès les premiers symptômes, préparez une infusion de thym, puissant antiviral et antiseptique respiratoire, suggère la pharmacotoxicologue Sylvie Hampikian. Plongez 1 cuil. à café de brins de thym dans 25 cl d'eau frémissante. Couvrez, laissez infuser dix minutes. Ajoutez le jus de 1 citron et 1 cuil. à café de miel de Manuka, immunostimulant et antibactérien. À renouveler trois fois par jour. Au besoin, alternez le soir avec une tisane de coquelicot, antitussif et sédatif. » Le nez est bouché ?

Privilégiez les inhalations en versant dans un bol d'eau bouillante 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus (décongestionnant respiratoire), 1 g d'huile essentielle de thym à linalol et 1 g d'huile essentielle de ravintsara (antiviral de la sphère ORL). La tête sous une serviette, inhalez les vapeurs cinq minutes environ deux fois par jour. À tout moment, vous pouvez aussi respirer 2 gouttes d'huile essentielle de ravintsara sur un mouchoir (attention, femmes enceintes, enfants de moins de 6 ans, asthmatiques et épileptiques ne doivent pas consommer d'huiles essentielles). Enfin, pour favoriser le travail du système immunitaire, reposez-vous, hydratez-vous et mangez léger. Au menu : bouillons et jus de légumes, compotes de pommes relevées de cannelle ou de clous de girofle, et évitez le sucre, pro-inflammatoire. Bien entendu, on consulte un médecin en cas de fièvre et si les symptômes ne régressent pas rapidement.

## APRÈS

Reprenez peu à peu une alimentation équilibrée, en faisant la part belle aux légumes cuits, faciles à digérer. Optez aussi pour des « super aliments » qui redonnent du tonus, comme les baies de goji, les oléagineux (amandes, noix, noisettes)... Et profitez de la fin de la saison des agrumes pour faire le plein de vitamine C ! Une suggestion anti-fatigue au petit déjeuner ? Le porridge d'avoine, une céréale d'excellente qualité nutritive, fournissant des protéines et des vitamines du groupe B, essentielles au métabolisme des cellules. On veille également à s'économiser en reprenant en douceur une activité physique régulière. ■

## SOIGNEZ-VOUS BIO

**Spray** Assainissant aux 41 Huiles Essentielles, Puresentiel, 19 €.

**Infusion** Respiration Zen aux épices et au thym, Thés de la Pagode, 60 g, 8,40 €.

**Ampoules** Propolis Immuno+, Ladrôme, 22,50 €.

**Capsules** Nez-Gorge aux huiles essentielles d'origan vulgaire et de citron, Pranarôm, 11,52 €.

**Miel** de Manuka, Real Health, 250 g, 69,90 €.

**Gommes** Acérola-Goji, Léa Nature Floressance, 6,50 €.