

Conseils officinaux et
traitements naturels :

Phytothérapie et produits de la
ruche pour les pathologies
pédiatriques et hivernales

Introduction

L'utilisation des plantes médicinales est l'une des formes de médecine les plus anciennes, remontant à des millénaires. Des preuves de leur usage ont été découvertes sur des tablettes d'argile en Mésopotamie (environ 3000 avant J.-C.) et dans le célèbre Papyrus d'Ebers en Égypte (vers 1500 avant J.-C.).

À travers les âges et les civilisations, la phytothérapie a été une source majeure de remèdes contre une multitude de maladies. Des figures emblématiques comme Hippocrate, Galien, Avicenne et Paracelse ont chacun contribué à la valorisation de ce savoir ancestral, en approfondissant la connaissance des plantes et de leurs propriétés thérapeutiques.

Le XIXe siècle a marqué un tournant dans l'histoire des plantes médicinales, avec l'essor de la chimie et de la physique, permettant l'extraction de principes actifs purs. Bien que cette période ait entraîné un déclin temporaire de leur usage, les années 1980 ont vu un renouveau de la phytothérapie. Le ministère de la Santé a alors reconnu officiellement cette pratique comme une médecine à part entière.

Aujourd'hui, la phytothérapie s'est modernisée avec l'émergence de nouvelles formes galéniques, comme les gélules d'extraits secs et les sachets. Malgré ces évolutions, le concept de "totum" reste central, garantissant que l'intégralité des composés bénéfiques des plantes soit utilisée.

En officine, la phytothérapie occupe une place importante. Ses propriétés préventives et curatives sont particulièrement utiles dans le cadre de troubles bénins et ponctuels, comme les infections respiratoires hivernales. Grâce à la diversité des plantes, les pharmaciens peuvent personnaliser les traitements en fonction des besoins spécifiques de leurs patients. En complément de traitements allopathiques ou comme alternative pour ceux qui préfèrent éviter les médicaments synthétiques, la phytothérapie offre une solution naturelle de plus en plus recherchée.

Ce livre se divise en plusieurs parties. La première abordera les aspects réglementaires et les formes galéniques employées en phytothérapie. Ensuite, nous ferons un point sur l'anatomie des voies respiratoires. La troisième partie traitera des principales pathologies hivernales et des traitements phytothérapeutiques associés. Puis, une quatrième section proposera des monographies détaillées sur les plantes et produits de la ruche pertinents dans ce contexte. Enfin, des fiches récapitulatives seront fournies pour un usage pratique en officine.

1. Généralités sur la phytothérapie

La phytothérapie repose sur l'utilisation des plantes entières, de leurs parties ou d'extraits pour prévenir et traiter des pathologies bénignes. Cette médecine naturelle et ancestrale repose sur le principe du « totum », qui affirme que l'efficacité des composants d'une plante, utilisés ensemble, dépasse celle des molécules isolées. C'est cette synergie qui confère à chaque plante sa spécificité thérapeutique.

Bien que son usage remonte à des millénaires, la phytothérapie a considérablement évolué. Des formes traditionnelles comme les tisanes ont résisté à l'épreuve du temps, tout en coexistant avec des formes galéniques modernes, telles que les gélules, comprimés, et extraits liquides. Ces innovations permettent d'optimiser l'administration des principes actifs des plantes et d'en faciliter l'usage pour les patients.

Cependant, l'utilisation des plantes médicinales est strictement encadrée par des réglementations précises. Celles-ci visent à garantir leur qualité, leur sécurité, ainsi que leur efficacité. Les plantes peuvent ainsi se retrouver sous différents statuts légaux : médicaments, compléments alimentaires, ou encore dispositifs médicaux, chacun soumis à des exigences spécifiques en termes de production et de commercialisation.

1.1 L'aspect réglementaire en phytothérapie

Les plantes utilisées en phytothérapie sont disponibles sous différentes formes, chacune ayant un statut réglementaire spécifique : médicaments, compléments alimentaires ou dispositifs médicaux. Bien que ces distinctions soient parfois floues pour les utilisateurs, elles sont cruciales d'un point de vue légal, car chaque catégorie est soumise à des exigences particulières en matière de sécurité, de qualité et de distribution.

1.1.1 Les plantes médicinales

Les plantes médicinales sont définies comme des végétaux dont au moins une partie possède des propriétés thérapeutiques, et qui sont inscrites dans une pharmacopée officielle. En France, la pharmacopée compte 546 plantes, réparties en deux listes :

- **Liste A** : elle regroupe 416 plantes médicinales utilisées de manière traditionnelle. Parmi celles-ci, 148 plantes ont perdu leur monopole pharmaceutique et peuvent également être utilisées à des fins alimentaires ou condimentaires.
- **Liste B** : cette liste inclut 130 plantes dont l'usage thérapeutique présente des risques potentiels plus importants que les bénéfices attendus, ce qui limite leur utilisation.

La majorité des plantes présentes dans la liste A sont utilisées couramment en phytothérapie.

1.1.2 Les médicaments à base de plantes

Selon la directive 2004/24/CE du Parlement Européen, les médicaments à base de plantes sont ceux dont les principes actifs sont exclusivement issus de substances végétales ou de préparations à base de plantes. Ces substances végétales incluent non seulement les plantes elles-mêmes, mais aussi les algues, champignons, lichens et résines. Ces médicaments peuvent également contenir des vitamines et minéraux, à condition que leur rôle soit secondaire par rapport à l'action des plantes.

Ces médicaments sont soumis à une réglementation stricte et doivent obtenir une **Autorisation de Mise sur le Marché (AMM)** ou un dossier d'enregistrement auprès de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM), garantissant ainsi leur qualité, sécurité et efficacité. Cependant, du fait que les plantes ne sont pas brevetables, le processus d'AMM est simplifié pour encourager leur développement, en comparaison avec les médicaments de synthèse.

Deux types de médicaments à base de plantes existent :

- **Médicaments à usage médical bien établi** : ces médicaments, souvent soumis à prescription, bénéficient d'un dossier d'AMM simplifié. Leur efficacité et sécurité sont soutenues par des données scientifiques ou par leur similarité avec des médicaments autorisés depuis au moins 10 ans en Europe.
- **Médicaments à usage traditionnel** : principalement utilisés en automédication et pour le conseil en pharmacie, ils répondent à des critères plus souples. Leur efficacité repose sur une utilisation traditionnelle d'au moins 30 ans, dont 15 ans en Europe. Ces médicaments doivent être sûrs et utilisés sans surveillance médicale stricte, avec des formes d'administration limitées à la voie orale, externe ou par inhalation.

Afin de faciliter l'enregistrement de ces médicaments, l'**Agence Européenne du Médicament** (EMA) a mis en place des monographies communautaires via le Comité des Médicaments à Base de Plantes (HMPC), qui décrivent les usages traditionnels et les critères de qualité pour de nombreuses plantes médicinales.

1.1.3 Les compléments alimentaires à base de plantes

Les compléments alimentaires, bien que parfois perçus comme des médicaments, appartiennent juridiquement à la catégorie des denrées alimentaires. Ils peuvent contenir des plantes, des extraits de plantes, des vitamines, minéraux et autres nutriments, mais leur statut est plus souple que celui des médicaments.

L'arrêté du 24 juin 2014 régit la liste des 540 plantes autorisées dans la composition des compléments alimentaires en France. La mise sur le marché de ces produits doit faire l'objet d'une déclaration auprès de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF). Si une plante n'est pas inscrite dans la liste autorisée, il est possible de recourir à la reconnaissance mutuelle, à condition que la plante soit légalement utilisée dans un autre État membre de l'Union européenne.

L'étiquetage des compléments alimentaires est soumis à des règles strictes, notamment l'obligation d'inclure la mention "complément alimentaire" pour éviter toute confusion avec un médicament. L'étiquetage doit également préciser les ingrédients, les allergènes, la posologie recommandée, ainsi que des mises en garde comme "à tenir hors de portée des enfants". Toutefois, des informations importantes telles que la partie de la plante utilisée ou le mode d'extraction ne sont pas toujours obligatoires, ce qui peut rendre difficile l'évaluation de la qualité des compléments alimentaires.

1.1.4 Les dispositifs médicaux à base de plantes

Certains produits à base de plantes sont classés comme dispositifs médicaux, car leur mécanisme d'action ne repose pas sur une interaction pharmacologique, immunologique ou métabolique. Ces dispositifs, soumis au marquage CE européen, sont surveillés par l'ANSM via la matériovigilance après leur mise sur le marché. Contrairement aux compléments alimentaires, ils peuvent revendiquer des allégations thérapeutiques, ce qui les distingue en termes de communication et de réglementation.

1.2 Les Formes Liquides

1.2.1 Les Tisanes

Les tisanes sont des préparations aqueuses buvables issues d'une ou plusieurs plantes médicinales, conformément aux standards de la pharmacopée française. Préparées au moment de l'utilisation, elles sont disponibles en vrac ou en sachets dosés, et servent à extraire les principes actifs hydrosolubles des plantes.

Il existe trois méthodes principales de préparation des tisanes : l'infusion, la décoction et la macération. Ces techniques, décrites dans la pharmacopée française, sont adaptées aux différentes parties des plantes en fonction de leur texture et de leur résistance :

- **L'infusion** : Elle consiste à verser de l'eau bouillante sur la plante et à laisser infuser pendant 5 à 15 minutes. Cette méthode convient particulièrement aux parties plus fragiles comme les fleurs et les feuilles.
- **La décoction** : Pour les racines, les écorces et autres parties plus dures, la décoction implique de maintenir la plante dans l'eau portée à ébullition pendant 15 à 30 minutes.
- **La macération** : Certaines plantes, comme celles riches en mucilages (qui gonflent au contact de l'eau), nécessitent une macération. La plante est alors placée dans de l'eau à température ambiante pendant environ 30 minutes.

En général, on utilise entre 5 et 10 g de plante par litre d'eau, avec une posologie journalière de 250 à 500 ml. Il est important de noter que cette méthode d'extraction n'est pas adaptée aux plantes dont les principes actifs sont peu solubles dans l'eau.

La pharmacopée française définit également des critères stricts pour les mélanges de plantes à tisanes en préparations officinales : jusqu'à 5 plantes actives, chacune représentant au moins 10 % de la préparation, et un maximum de 3 plantes pour ajuster le goût, représentant au total 15 % de la préparation. Les plantes utilisées doivent avoir des propriétés thérapeutiques similaires ou complémentaires et suivre le même mode de préparation.

1.2.2 Les Teintures

Les teintures sont des préparations liquides obtenues par extraction, généralement avec de l'éthanol, à partir de plantes sèches. Elles se préparent avec un ratio de 1 pour 10 ou 1 pour 5 entre la plante et le solvant d'extraction. Leur forte concentration en alcool les rend inappropriées pour certains groupes de patients : femmes enceintes, personnes sensibles à l'alcool, patients sous traitement sulfamidé, ou enfants. Une évaluation rapide des contre-indications est donc essentielle lors du conseil en officine.

1.2.3 Les Teintures Mères

Les teintures mères, reconnues par la pharmacopée européenne, sont des préparations homéopathiques obtenues à partir de plantes fraîches diluées à un dixième. Elles sont largement utilisées en phytothérapie, bien que leur mode de fabrication soit homéopathique. Ce processus permet de concentrer les principes actifs tout en préservant les propriétés curatives des plantes d'origine.

1.2.4 Les Extraits Fluides

Les extraits fluides sont des préparations liquides obtenues par extraction de plantes séchées, où chaque partie d'extrait correspond à une partie de plante sèche. En d'autres termes, un gramme d'extrait fluide équivaut à un gramme de plante sèche. Ce procédé garantit une concentration élevée des principes actifs tout en assurant une stabilité optimale du produit fini.

1.2.5 Les Suspensions Intégrales de Plantes Fraîches (SIPF)

Les SIPF sont obtenues en mettant en suspension des plantes fraîches cryobroyées dans une solution hydro-alcoolique à 30 %. Cette méthode brevetée par le Laboratoire Synergia permet de préserver l'intégralité des principes actifs, y compris les composés thermosensibles et volatils. Bien que très efficaces, leur teneur en alcool les rend contre-indiquées pour certains patients, notamment les femmes enceintes, les enfants, et ceux ayant des problèmes d'alcool.

1.2.6 Les Extraits de Plantes Fraîches Standardisées (EPS)

Les EPS, brevetés par le laboratoire Phytoprevent, sont obtenus par cryobroyage des plantes fraîches, suivis d'une extraction par percolation avec des solutions hydro-alcooliques. Ce processus permet de maximiser la récupération des composés actifs. Après extraction, l'alcool est éliminé et remplacé par de la glycérine. Les EPS sont utilisés principalement pour des préparations magistrales et nécessitent une prescription médicale.

1.2.7 Les Macérats Glycérinés

Utilisés en gemmothérapie, les macérats glycérinés exploitent les bourgeons et autres tissus végétaux en croissance. On distingue deux types : les macérats 1DH, dilués dix fois dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine, et les macérats mères, plus concentrés. Le premier a un statut de médicament homéopathique, tandis que le second est considéré comme un complément alimentaire.

1.2.8 Les Huiles Essentielles

Les huiles essentielles, pilier de l'aromathérapie, sont des substances odorantes obtenues par hydrodistillation ou par expression pour les agrumes. Extrêmement concentrées, elles nécessitent une utilisation prudente en raison de leur potentiel à provoquer des effets indésirables. La voie d'administration, la posologie et la durée du traitement doivent être strictement encadrées, surtout chez les populations sensibles.

1.3 Les Formes Sèches

1.3.1 Poudres de Plantes

Les poudres de plantes sont obtenues à partir de plantes entières ou de parties spécifiques, qui sont d'abord séchées avant d'être broyées. Ce broyage peut être réalisé de manière traditionnelle ou par cryobroyage, une technique qui utilise un froid intense pour préserver l'intégrité des principes actifs. En effet, le cryobroyage, effectué avec de l'azote liquide à une température de -196°C , évite toute élévation de température susceptible d'altérer les composés actifs des plantes. Grâce à son inertie chimique, l'azote ne réagit pas avec les substances, assurant ainsi une conservation optimale des propriétés thérapeutiques des plantes. Ces poudres se retrouvent fréquemment sous forme de gélules, faciles à doser et à consommer .

1.3.2 Extraits Secs

Les extraits secs sont des préparations solides obtenues par évaporation du solvant ayant servi à extraire les principes actifs des plantes. En fonction de la méthode utilisée pour évaporer ce solvant, on distingue plusieurs types d'extraits, tels que les nébulisats ou les lyophilisats. Ces extraits sont particulièrement appréciés pour leur concentration en principes actifs, et sont couramment utilisés dans la fabrication de comprimés et de gélules .

1.3.3 Phytostandards

Les phytostandards sont des extraits de plantes fraîches standardisés, séchés sans être repris par la glycérine, et commercialisés en tant que compléments alimentaires. Ce procédé garantit une teneur constante en principes actifs, assurant ainsi une efficacité régulière du produit. Afin de transformer ces extraits en formes solides telles que des comprimés ou des gélules, des fibres d'acacia sont ajoutées. Ce procédé innovant est breveté par le laboratoire Pilège .

2. Rappels anatomiques

2.1 La sphère ORL et les voies aériennes supérieures

Les voies aériennes supérieures, situées au-dessus des cordes vocales, comprennent le nez, les sinus, l'oreille, le pharynx et le larynx. Elles constituent une barrière essentielle de défense de l'organisme contre les agents pathogènes tout en jouant un rôle primordial dans la respiration, la phonation, et la déglutition. Ces structures anatomiques sont souvent sujettes à des affections courantes en officine telles que les infections des voies respiratoires supérieures, qui incluent les rhinites, pharyngites, sinusites, et otites. Pour le pharmacien, une bonne connaissance de cette région est indispensable pour bien conseiller les patients et orienter les traitements.

2.1.1 Le nez

Le nez est la première barrière protectrice du système respiratoire. Ses fosses nasales sont tapissées de cellules ciliées qui, en conjonction avec le mucus, permettent de capturer et d'éliminer les particules et les agents pathogènes de l'air inspiré. Le mucus joue ici un rôle crucial en humidifiant et en réchauffant l'air, créant ainsi un environnement favorable pour la fonction respiratoire.

L'épithélium olfactif, situé dans la partie supérieure de la cavité nasale, est responsable de la perception des odeurs. Cet épithélium est composé de cellules sensorielles qui envoient des signaux au cerveau via le nerf olfactif. Toute altération de cette région, par exemple en cas d'infection ou d'obstruction (comme dans une rhinite allergique ou une déviation de la cloison nasale), peut entraîner une perte temporaire ou permanente de l'odorat (anosmie).

L'importance du nez dans la santé générale est souvent sous-estimée, mais il est impliqué dans de nombreuses affections rencontrées en officine. En tant que pharmacien, il est fréquent de répondre à des questions sur les sprays nasaux, les décongestionnants, et d'autres traitements symptomatiques visant à soulager les patients souffrant de rhinites, rhumes ou sinusites.

2.1.2 Les sinus

Les sinus paranasaux sont des cavités aériennes réparties autour des fosses nasales et recouvertes d'une muqueuse semblable à celle du nez. Ils permettent de réduire le poids de la tête tout en augmentant la résonance de la voix. Leurs fonctions physiologiques comprennent également l'humidification et le réchauffement de l'air, contribuant ainsi à la protection des voies respiratoires inférieures.

Chaque sinus possède une petite ouverture, ou ostium, qui les relie aux fosses nasales, assurant ainsi le drainage du mucus. Un blocage de ces ouvertures, dû par exemple à une inflammation ou une infection (comme lors d'une sinusite), entraîne une accumulation de mucus et de pression, provoquant une douleur localisée dans la région affectée.

Les sinusites peuvent être aiguës ou chroniques, et les patients viennent souvent en pharmacie pour des solutions d'irrigation nasale ou des décongestionnants. Il est important pour le pharmacien de comprendre le rôle des sinus et leurs pathologies afin de fournir des conseils adaptés, notamment concernant l'usage des sprays nasaux ou des traitements préventifs en cas de sinusites récurrentes.

2.1.3 L'oreille

L'oreille est un organe complexe, divisée en trois sections qui jouent chacune un rôle distinct dans l'audition et l'équilibre.

- **L'oreille externe** : Elle comprend le pavillon et le conduit auditif externe, qui captent et dirigent les ondes sonores vers le tympan. Le conduit est tapissé de poils et de glandes sécrétant du cérumen, une substance protectrice qui aide à piéger les poussières et les particules étrangères, tout en ayant une fonction antibactérienne. L'accumulation de cérumen peut provoquer des bouchons, responsables de pertes auditives temporaires et de douleurs.
- **L'oreille moyenne** : C'est une cavité remplie d'air derrière le tympan, qui contient trois petits osselets (marteau, enclume, et étrier) chargés de transmettre les vibrations sonores du tympan à l'oreille interne. Elle est connectée au rhinopharynx par la trompe d'Eustache, un conduit qui permet d'équilibrer les pressions de part et d'autre du tympan. Une dysfonction de cette trompe peut entraîner des otites, particulièrement fréquentes chez les enfants. En pharmacie, les patients viennent souvent chercher des gouttes auriculaires ou des traitements pour soulager les douleurs liées aux otites ou aux bouchons de cérumen.
- **L'oreille interne** : Cette partie de l'oreille, située dans l'os temporal, abrite à la fois la cochlée (impliquée dans l'audition) et le vestibule (responsable de l'équilibre). Les troubles de l'oreille interne, comme la labyrinthite ou la maladie de Ménière, peuvent provoquer des vertiges et des pertes d'équilibre, et nécessitent souvent une orientation vers un médecin ORL pour un diagnostic plus approfondi.

2.1.4 Le pharynx

Le pharynx est une structure musculo-membraneuse de 12 à 14 cm de long, située à l'arrière de la cavité nasale et buccale, qui assure la liaison entre le nez, la bouche, et l'œsophage. Il est impliqué dans trois fonctions principales : la respiration, la déglutition et la phonation. Le pharynx est divisé en trois parties distinctes :

- **Le rhinopharynx** : Localisé derrière les fosses nasales, il permet à l'air de passer du nez vers les voies respiratoires inférieures. Le rhinopharynx abrite les végétations adénoïdes, qui jouent un rôle dans le système immunitaire. Une hypertrophie de ces végétations peut entraîner une obstruction nasale, fréquemment observée chez les enfants, et provoquant des difficultés respiratoires, des ronflements, ou des otites récurrentes.
- **L'oropharynx** : Situé derrière la cavité buccale, il est traversé à la fois par l'air respiré et par les aliments. Les amygdales palatines, situées dans cette région, jouent également un rôle immunitaire, capturant les bactéries et virus présents dans l'air et les aliments. Leur inflammation, l'amygdalite, est une affection courante qui peut être d'origine virale ou bactérienne (angine).
- **L'hypopharynx** : Partie inférieure du pharynx, située avant l'entrée de l'œsophage, il canalise les aliments et les liquides vers le système digestif tout en séparant ces flux de la voie respiratoire grâce à l'épiglotte, un clapet qui se ferme lors de la déglutition pour empêcher le passage des aliments dans la trachée.

En officine, les pathologies pharyngées comme les pharyngites, les angines ou encore les maux de gorge sont fréquentes, et les pharmaciens conseillent souvent des traitements symptomatiques tels que des pastilles, des sprays ou des sirops apaisants.

2.1.5 Le larynx

Le larynx est une structure cartilagineuse située dans le cou, entre le pharynx et la trachée. Il joue un rôle crucial dans la respiration, la protection des voies aériennes inférieures, et la phonation (production de la voix). Les principaux cartilages du larynx sont le cartilage thyroïde (la "pomme d'Adam") et le cartilage cricoïde.

Le larynx contient également les cordes vocales, deux bandes de tissu musculaire qui vibrent sous l'effet de l'air expiré pour produire des sons. En cas d'inflammation des cordes vocales (laryngite), les patients peuvent perdre leur voix (aphonie) ou souffrir de douleurs lors de la phonation.

Le larynx possède également une fonction protectrice : lors de la déglutition, l'épiglotte se rabat pour empêcher les aliments de pénétrer dans la trachée et les poumons. En cas de dysfonctionnement de ce mécanisme, des fausses routes alimentaires peuvent se produire, provoquant une toux réflexe ou, dans des cas plus graves, une obstruction des voies respiratoires.

3. Les différentes maladies hivernales des voies respiratoires

Chaque hiver, un grand nombre de personnes souffrent de maladies des voies respiratoires. Après avoir écarté les patients nécessitant une consultation médicale, de nombreux cas peuvent être pris en charge directement en officine. Le but principal des traitements est de soulager les symptômes, car dans la majorité des cas, ils ne traitent pas la cause sous-jacente de la maladie. La phytothérapie offre une large gamme de solutions pour aider à lutter contre ces affections respiratoires courantes.

De nombreux laboratoires, tels que Santé Verte®, Nutergia®, Pilèje®, Therabel®, Pierre Fabre®, ou encore Arkopharma®, proposent des formes galéniques adaptées à ces besoins spécifiques. Certains de leurs produits seront mentionnés à titre d'exemples dans cette section, tandis que les plantes médicinales utilisées seront décrites plus en détail dans les chapitres suivants.

3.1 Les maux de gorge

En hiver, les maux de gorge sont parmi les plaintes les plus fréquentes. Ils peuvent apparaître de manière isolée ou être associés à d'autres symptômes de la sphère ORL, comme une rhinite. Lorsqu'un mal de gorge dure moins de 14 jours, il est qualifié d'aigu.

Les maux de gorge d'origine infectieuse se répartissent principalement en trois catégories :

- **L'amygdalite** : une infection des amygdales palatines, communément appelée "angine".
- **La pharyngite** : une inflammation de la muqueuse du pharynx.
- **La pharyngo-amygdalite** : une infection mixte du pharynx et des amygdales, souvent difficile à distinguer des autres formes d'inflammation de la gorge.

Les maux de gorge sont généralement causés par des infections virales ou bactériennes, mais ils peuvent aussi résulter de facteurs irritants comme le tabac, la pollution, le reflux gastro-œsophagien ou encore des allergies.

3.1.1 La pharyngo-amygdalite

La pharyngo-amygdalite, qui touche à la fois les amygdales et le pharynx, peut se présenter sous différentes formes : érythémateuse (rouge) ou érythémato-pultacée (blanche). Ces angines représentent environ 90 % des cas et peuvent être d'origine virale ou bactérienne.

- **L'angine érythémateuse** ou "angine rouge" se caractérise par une gorge uniformément rouge avec des amygdales enflées.
- **L'angine érythémato-pultacée** ou "angine blanche" est marquée par des dépôts blanchâtres sur les amygdales.

Les virus sont responsables de 60 à 90 % des angines, souvent les mêmes que ceux causant d'autres infections respiratoires comme les rhinovirus, les virus de la grippe ou les coronavirus. Les angines bactériennes, quant à elles, sont principalement dues au streptocoque β -hémolytique du groupe A (SGA).

Modes de transmission

Comme pour d'autres infections respiratoires, les maux de gorge se transmettent principalement par voie aérienne (toux, éternuements) ou par contact indirect avec des surfaces contaminées (mouchoirs, poignées de portes, etc.).

Diagnostic et prise en charge

Le diagnostic d'une angine se fait souvent à l'aide d'un examen clinique, éventuellement complété par un test rapide d'orientation diagnostique (TROD). Ce test permet de déterminer si l'angine est d'origine bactérienne (SGA) ou virale, influençant ainsi la prise en charge.

Si le TROD révèle une angine bactérienne, une consultation médicale est nécessaire pour une antibiothérapie, afin d'éviter des complications comme un abcès périamygdalien ou des troubles plus graves comme le rhumatisme articulaire aigu. En revanche, une angine virale peut être traitée symptomatiquement à l'officine.

Quand orienter vers un médecin ?

Il est important de référer certains cas spécifiques à un médecin. Cela inclut des situations où les symptômes persistent au-delà de 7 jours, si la fièvre est élevée ou persistante, ou encore si le patient présente des signes de gravité, tels que des difficultés respiratoires, une déglutition douloureuse ou un gonflement au niveau de la gorge.

3.1.2 Plantes utilisées

Pour soulager les maux de gorge, plusieurs plantes se révèlent particulièrement adaptées, en raison de leurs propriétés spécifiques :

- **Anti-inflammatoires** : Le plantain lancéolé, la réglisse, la sauge officinale, le souci des jardins et le thym sont réputés pour calmer l'inflammation de la gorge.
- **Adoucissantes et émoullientes** : Grâce à leurs mucilages, la guimauve, la mauve, le bouillon blanc et le coquelicot offrent un effet apaisant et protecteur sur les muqueuses irritées.
- **Antiseptiques** : Les huiles essentielles de plantes telles que le pin sylvestre, le serpolet et le thym possèdent des propriétés désinfectantes qui aident à éliminer les agents pathogènes.
- **Astringentes** : Le cyprès, riche en tanins, permet de resserrer les tissus irrités et d'offrir un effet apaisant.

Ces plantes peuvent être administrées sous forme de gargarismes, sprays ou pastilles à sucer pour un soulagement local rapide. Pour une prise en charge plus globale, il est également possible de recourir à des infusions ou comprimés de plantes ayant des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires ou immunostimulantes.

3.1.3 Traitement

La prise en charge des maux de gorge repose essentiellement sur le traitement symptomatique, combinant des approches locales et orales.

1. Désobstruction et lavage des fosses nasales

L'une des premières étapes consiste à dégager les voies nasales afin de prévenir le drainage des sécrétions vers la gorge, ce qui pourrait aggraver les symptômes ou causer une surinfection. Des solutions à base de sérum physiologique ou d'eau de mer, adaptées à la nature des sécrétions, sont recommandées pour un usage pluriquotidien :

- **Écoulement clair** : *Physiomer® Spray*
- **Écoulement muco-purulent** : *Physiomer® Jet dynamique*
- **Nez bouché** : *Physiomer® Hypertonique*

2. Traitement local du pharynx

Un traitement ciblé pour soulager l'irritation du pharynx est souvent conseillé sous forme de pastilles ou de sprays. Voici quelques options couramment utilisées :

- **Pastilles** :
 - *Euphon®* : Extrait sec aqueux d'érysimum (10 à 12 pastilles/jour).
 - *Activox®* (Arôme miel citron) : Extrait d'érysimum et de matricaire (4 à 6 pastilles/jour).
 - *Belivair®* : Extrait de plantain, réglisse, menthe et érysimum (3 pastilles/jour).

- **Sprays buccaux :**
 - *Naturactive*® : Plantain, canneberge, huiles essentielles (6 pulvérisations/jour).
 - *Azéol*® : Miel, sauge, fleur de sureau, zinc (4 pulvérisations, 4 fois/jour).
 - *Belivair*® : Plantain, érysimum, réglisse, menthe poivrée (3 pulvérisations, 3 fois/jour).

En complément, des gargarismes maison peuvent être réalisés avec une infusion de sauge tiède, additionnée de vinaigre et de miel pour un effet apaisant.

3. Traitement par voie orale

Pour renforcer l'efficacité du traitement local, des solutions systémiques peuvent être envisagées. Voici quelques produits souvent recommandés pour leurs propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et immunostimulantes :

- *Azéol*® sirop (Pilèje) : Miel, thym et grindélia (5 ml, 3 fois/jour).
- *Phytostandard*® *échinacée* : Efficace contre les infections ORL, à éviter chez les personnes allergiques aux Astéracées et les femmes enceintes (1 gélule, 4 fois/jour).
- *Phytostandard*® *réglisse* : Attention aux interactions potentielles avec certains médicaments (1 gélule, 4 fois/jour, sur 5 à 7 jours).

Ces traitements peuvent être associés pour une prise en charge plus complète.

3.1.4 Conseils associés

En complément des traitements médicaux, voici quelques recommandations pour soulager les maux de gorge :

- Évitez les boissons ou aliments trop chauds, acides, épicés ou salés.
- Ne forcez pas sur votre voix et évitez de racler la gorge.
- Éloignez-vous des environnements enfumés.
- Hydratez-vous régulièrement en buvant de petites gorgées d'eau tout au long de la journée.
- Protégez votre cou contre les écarts de température en vous couvrant bien.
- Humidifiez l'air ambiant, par exemple en plaçant une coupelle d'eau sur un radiateur.

3.2 Le rhume

3.2.1 Généralités

Définition :

Le terme "rhume banal" désigne souvent de manière imprécise des affections telles que la rhinopharyngite ou la rhinite non allergique. Dans le langage courant, on parle parfois de « prendre froid ». Il s'agit d'une infection virale aiguë et bénigne, courante dans la population.

- **Rhinite non allergique :** Cette condition se caractérise par l'inflammation de la muqueuse nasale, entraînant un œdème et une vasodilatation.
- **Rhinopharyngite :** C'est l'inflammation touchant à la fois le nez et le pharynx.

Cliniquement, il est souvent difficile de distinguer ces deux affections, car leurs évolutions et traitements sont généralement similaires.

Étiologie virale :

Plus de 200 virus sont responsables des rhumes, les principaux étant les rhinovirus, qui à eux seuls causent environ la moitié des cas. D'autres virus tels que les coronavirus, les virus de la grippe, les virus para-influenza, le virus respiratoire syncytial, les adénovirus et les entérovirus peuvent également en être la cause.

Modes de transmission :

C'est une maladie particulièrement contagieuse, avec un temps d'incubation d'environ 24 à 72 heures. La transmission se fait principalement par contact humain, à travers les sécrétions nasopharyngées. Cela peut se produire directement, par le biais de gouttelettes de salive lors de la toux ou des éternuements, ou indirectement via des surfaces contaminées.

Symptomatologie :

Lorsqu'un rhume s'installe, il entraîne une inflammation de la muqueuse nasopharyngée, se manifestant par des œdèmes, une vasodilatation, des irritations, des maux de gorge, et parfois une toux. Cette inflammation provoque également une sécrétion accrue de mucus.

Les symptômes évoluent au fil des heures. Initialement, on peut ressentir de la fatigue, des frissons, des courbatures, ou une sensation de pesanteur dans la tête. Par la suite, des troubles nasopharyngés apparaissent, se traduisant par une sécheresse et des brûlures dans le rhinopharynx. Des démangeaisons nasales peuvent provoquer des éternuements et des larmolements. L'obstruction nasale peut affecter une ou deux narines, et cette obstruction peut alterner entre les deux. On parle alors d'obstruction unilatérale, bilatérale ou en bascule.

Au fil des jours, une rhinorrhée se met en place, dont la consistance évolue. Dans les premiers jours, les écoulements sont clairs et abondants, puis ils deviennent plus épais et peuvent prendre une teinte verdâtre ou jaunâtre en raison de la desquamation de la muqueuse. À la fin, les sécrétions redeviennent claires. En général, un rhume non compliqué guérit en une dizaine de jours.

Complications :

Dans certains cas, lorsque l'inflammation est trop intense ou que les défenses immunitaires sont affaiblies, des complications telles que bronchites, sinusites ou otites peuvent survenir.

Quand consulter un médecin ?

Il est conseillé de consulter un médecin dans les situations suivantes :

- Si les symptômes persistent au-delà de 10 jours, pour écarter une surinfection bactérienne nécessitant une antibiothérapie.
- En cas de fièvre élevée (supérieure à 38,5°C) durant plus de 48 à 72 heures, ou si elle apparaît après cette période.
- Si des symptômes atypiques se manifestent : altération de l'état général, douleurs aux oreilles (suspectant une otite), ou écoulement nasal purulent (évoquant une sinusite).
- Si des symptômes supplémentaires tels qu'une conjonctivite purulente, un œdème palpébral, des troubles digestifs (perte d'appétit, diarrhées, vomissements) ou une éruption cutanée apparaissent.
- Pour les patients à risque de complications, comme ceux souffrant d'otites moyennes récidivantes ou d'otites séreuses, qui nécessitent un suivi médical.
- Si des antécédents d'asthme ou de bronchite chronique existent.
- Pour les patients immunodéprimés (traitement immunosuppresseur, maladies auto-immunes, chimiothérapie, etc.).
- En cas de gêne respiratoire persistante.
- Chez les personnes âgées : la présence de fièvre ou d'autres signes alarmants (mal de gorge, fatigue, écoulements purulents) justifie également une consultation.

3.2.2 Plantes utilisées

Pour soulager les symptômes du rhume, plusieurs plantes peuvent être utilisées, que ce soit par voie locale ou orale.

Voie locale :

On privilégie des plantes aux propriétés balsamiques, antiseptiques et décongestionnantes, telles que l'eucalyptus globuleux, la menthe poivrée, le romarin, le serpolet, et le thym. Ces plantes peuvent être utilisées en nature ou sous forme d'huiles essentielles.

Voie orale :

Elle vient compléter les traitements locaux. Parmi les plantes recommandées, on trouve :

- **Plantes balsamiques** : Elles soulagent les muqueuses enflammées, comme le baume de Tolu.
- **Plantes riches en vitamine C** : Comme l'acérola et le cynorrhodon, qui renforcent le système immunitaire.
- **Plantes immunostimulantes** : À commencer dès les premiers symptômes, comme l'échinacée, qui aide à mobiliser les défenses de l'organisme.

3.2.3 Traitement

Lorsqu'un rhume s'installe, une approche thérapeutique combinant des traitements à la fois systémiques et locaux est essentielle pour assurer un soulagement optimal des symptômes du patient.

1. Désobstruction et lavages des fosses nasales

La première étape consiste à procéder à un lavage et à une désobstruction des fosses nasales. Pour cela, des solutions salines, comme celles à base d'eau de mer ou de sérum physiologique, sont particulièrement efficaces. Ces produits, accessibles en pharmacie, aident à fluidifier les sécrétions et à dégager les voies respiratoires.

2. Voie nasale

Les traitements par voie nasale sont cruciaux pour atténuer les symptômes. Parmi les options recommandées, on trouve :

- **Inhalations :**
 - **Inhalation sèche d'huiles essentielles :** Pour un effet apaisant, quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié ou de niaouli peuvent être inhalées tout au long de la journée.
 - **Inhalations humides :** Une préparation à base de 50 g de thym, 25 g d'eucalyptus et 25 g de romarin, infusée dans un bol d'eau chaude, peut offrir un soulagement. Il est conseillé de rester à l'abri des courants d'air pendant au moins 30 minutes après l'inhalation.
- **Sprays et solutions nasales :**
 - **Belivair® solution nasale décongestionnante (Therabel) :** Composée d'eau de mer et d'huiles essentielles de pin mugu, d'arbre à thé, et d'aloë vera, elle s'administre par 1 à 2 pulvérisations, 3 à 4 fois par jour.
 - **Actirub® spray nasal (Santé Verte) :** Avec sa formule hypertonique enrichie en propolis et en extraits de thym, ce spray est déconseillé aux enfants de moins de 12 ans et aux femmes enceintes. Posologie : 1 à 2 pulvérisations par narine, 3 à 4 fois par jour.
 - **Fitonasal® spray concentré (Aboca) :** Ce spray, à base d'hamamélis et de thym, doit être administré en 2 pulvérisations par narine, suivi d'un mouchage, et est à éviter en cas d'hypersensibilité à l'un de ses composants.

3. Voie orale

Les traitements par voie orale complètent efficacement les soins locaux. Le pharmacien pourra orienter le patient vers :

- **Belivair® rhume pélargonium (Therabel) :** À base d'extrait sec de pélargonium, ce médicament est à prendre 1 comprimé matin, midi et soir, avec des précautions pour les femmes enceintes et les personnes souffrant de maladies hépatiques ou rénales sévères.
- **Phytostandard® cyprès / échinacée (Pilèje) :** À administrer durant 5 à 7 jours, ce mélange est recommandé à raison de 2 comprimés mixtes 4 fois par jour, mais ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes, et aux personnes allergiques aux astéracées.
- **Flash'rub® solution buvable 1ers signes (Arkopharma) :** Cette formulation à base de miel et d'extraits de plantes est à prendre à raison de 10 ml, 3 fois par jour.

Pour les amateurs de médecines douces, une tisane peut être concoctée avec 50 g de feuilles d'eucalyptus, 50 g de myrte, 67 g de bourgeons de pin et 33 g de sommités fleuries de thym. Pour l'infusion, utilisez 40 g du mélange dans 1 litre d'eau, à consommer à raison de 4 à 5 tasses par jour en dehors des repas.

Prise en charge des symptômes associés :

Il n'est pas rare que les patients se plaignent de maux de gorge. Dans ce cas, le pharmacien peut recommander des pastilles ou sprays buccaux adaptés, tout en veillant à éviter toute interaction médicamenteuse entre les différents produits.

3.3 La Laryngite Aiguë

3.3.1 Généralités

Définition :

La laryngite aiguë se présente sous différentes formes, parmi lesquelles on trouve :

- La laryngite supraglottique (ou épiglottite aiguë),
- La laryngite catarrhale,
- La laryngite sous-glottique.

Dans ce chapitre, nous nous concentrerons sur la laryngite catarrhale.

La laryngite est une inflammation de la muqueuse laryngée, touchant particulièrement les cordes vocales. Elle est principalement causée par une infection virale et se manifeste généralement par une durée inférieure à trois semaines. On la rencontre souvent dans le cadre d'autres affections bénignes des voies respiratoires, comme la rhinite ou la bronchite, ainsi que dans diverses infections de la sphère ORL.

Étiologies :

La laryngite catarrhale est le plus souvent d'origine virale, impliquant des agents tels que les adénovirus, les rhinovirus, le virus de la grippe et le virus parainfluenza. Bien que plus rares, des causes bactériennes peuvent également être responsables, avec des agents comme *Bordetella catarrhalis*, *Haemophilus influenzae* et *Streptococcus pneumoniae*. On observe un pic d'incidence des laryngites infectieuses durant les périodes froides et humides.

D'autres facteurs peuvent également contribuer à son apparition, tels que l'exposition à des agents irritants (fumée de cigarette, pollution), un usage excessif de la voix, des allergies, des traumatismes ou encore des maladies systémiques.

Symptômes :

Les principaux symptômes de la laryngite comprennent un enrouement, une altération de la tonalité et/ou du volume de la voix, pouvant aller jusqu'à la perte complète de celle-ci (aphonie). D'autres signes comme des picotements ou une irritation de la gorge peuvent également être ressentis. Bien que la fièvre soit relativement rare chez l'adulte, les symptômes disparaissent généralement dans un délai de 8 à 15 jours. Toutefois, en présence de facteurs aggravants tels que la pollution ou un climat défavorable, ces symptômes peuvent persister. Si la situation dure plus de trois semaines, cela pourrait indiquer une chronicité.

Quand consulter un médecin ?

Il est recommandé d'orienter le patient vers un médecin si :

- Il présente une fièvre, un malaise général, des difficultés à déglutir ou un mal de gorge, qui peuvent indiquer une infection plus grave,
- Il est fumeur ou consomme de l'alcool de manière régulière,
- La dysphonie persiste au-delà de 10 jours,
- La dysphonie ne réagit pas aux traitements,
- Les symptômes s'aggravent malgré un traitement,
- La laryngite apparaît isolément, sans autres symptômes associés.

Dans ces cas, une consultation médicale est fortement conseillée.

3.3.2 Plantes Utilisées

Pour soulager une laryngite, un traitement local sous forme de pastilles peut être envisagé. Les principales plantes aux propriétés bénéfiques comprennent :

- **Guimauve** : connue pour ses effets adoucissants, grâce à sa richesse en mucilages,
- **Érysimum** : elle présente des propriétés décongestionnantes, anti-inflammatoires et antitussives, attribuées à ses mucilages, pectines et traces d'huiles essentielles soufrées,
- **Cyprès** : cette plante possède des vertus astringentes ainsi que des effets décongestionnants.

Ces remèdes naturels peuvent offrir un soutien dans la gestion des symptômes liés à la laryngite aiguë.

3.3.3 Traitement

Traitement Local :

Pour traiter la laryngite, un traitement local sous forme de pastilles peut être recommandé. Ce traitement peut être renforcé par d'autres formes si les symptômes persistent.

Le pharmacien peut suggérer plusieurs options de pastilles, notamment :

- **Euphon® Pastilles** (voir page 38),
- **Belivair® Pastilles** du laboratoire Therabel (voir page 39).

En parallèle, il est également possible d'associer un traitement naturel à base de miel et d'huile essentielle de cyprès, connu pour apaiser les cordes vocales enflammées et favoriser leur décongestion :

- **Composition** : 1 goutte d'huile essentielle de cyprès mélangée à une cuillère à café de miel d'acacia.
- **Posologie** : À prendre trois fois par jour.

3.3.4 Conseils Associés

En cas d'extinction de voix, il est essentiel de suivre quelques recommandations pour favoriser la récupération :

- **Hydratation** : Assurez-vous de boire suffisamment d'eau pour maintenir une bonne hydratation.
- **Repos vocal** : Évitez de forcer sur votre voix pour prévenir une aggravation des symptômes.
- **Évitez les courants d'air** : Protégez-vous des courants d'air qui peuvent irriter davantage vos voies respiratoires.

3.4 La Toux

3.4.1 Généralités

Définition :

La toux n'est pas une maladie en soi, mais un mécanisme de défense essentiel de notre organisme. C'est un réflexe naturel qui permet de protéger les voies respiratoires en expulsant les éléments indésirables et le mucus. On distingue principalement deux types de toux : la toux sèche et la toux grasse, chacune pouvant être aiguë ou chronique. Nous nous concentrerons ici sur la toux aiguë, qui ne dure généralement pas plus de trois semaines.

Causes :

Les causes de la toux sont variées, mais les infections virales sont les plus courantes, bien que des infections bactériennes soient également possibles, bien que plus rares. La toux peut survenir isolément ou être associée à d'autres pathologies, telles que la rhinopharyngite ou la bronchite. En cas d'apparition soudaine, les causes peuvent inclure l'inhalation d'un corps étranger, une embolie pulmonaire, une crise d'asthme ou des allergies. Ces cas nécessitent souvent une attention particulière.

Symptômes :

Les symptômes varient selon le type de toux :

- **Toux Sèche** : Également appelée toux non productive, elle ne génère pas de mucus. Ce type de toux est souvent irritant, gênant, et peut même être douloureux. Il est crucial de soulager cette toux pour éviter toute irritation supplémentaire. Elle est fréquemment liée à des infections respiratoires virales comme la rhinopharyngite, la laryngite ou la grippe.
- **Toux Grasse** : Connue pour être productive, la toux grasse est caractérisée par une production de mucus, souvent plus épais lors d'infections ou de présence de particules étrangères dans les bronches. Ce mucus sert à piéger ces éléments indésirables, permettant ainsi aux cils des voies respiratoires d'expulser le mucus. Plusieurs facteurs sont à considérer lors de l'évaluation de la toux, tels que :
 - **Moment d'apparition** : Une toux nocturne peut indiquer un drainage de sécrétions, tandis qu'une toux matinale est souvent liée à la mobilisation de mucus accumulé pendant la nuit.
 - **Fréquence et rythme** : La toux peut être isolée ou se manifester par séries, et elle peut également être quinteuse.
 - **Intensité** : Elle peut être violente et douloureuse, ou au contraire discrète.
 - **Tonalité et timbre** : La toux peut être rauque, bitonale, ou aboyante avec des sifflements à l'inspiration.
 - **Signes associés** : L'apparition de fièvre, de rhinite, ou de dysphonie peut également donner des indices sur la gravité de la situation.

Limites : Quand orienter vers le médecin ?

Une consultation médicale s'impose dans les situations suivantes :

- Si la toux persiste au-delà de trois semaines,
- En cas de fièvre persistante qui ne répond pas aux traitements antipyrétiques ou qui récidive,
- Si le patient présente des difficultés respiratoires (dyspnée) ou des hémoptysies,

- Pour les personnes souffrant de maladies pulmonaires comme l'asthme ou la BPCO,
- Pour les patients sous certains traitements, notamment les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC) ou les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II (ARA II),
- Chez les femmes enceintes.

3.4.2 Plantes Utilisées

1. Plantes pour la Toux Sèche :

En cas de toux sèche, il est recommandé d'utiliser des plantes aux propriétés apaisantes, notamment :

- **Plantes riches en mucilages** (comme la guimauve, la mauve, le coquelicot) : elles forment un film protecteur qui atténue l'inflammation et l'irritation.
- **Plantes à mucilage et iridoïdes**, telles que le plantain lancéolé.
- **Plantes à saponosides**, comme le lierre grimpant.
- **Plantes à huile essentielle**, telles que le pin sylvestre.

En cas de toux quinteuse évoluant vers une forme grasse, on peut envisager des plantes à action antispasmodique comme le thym ou le serpolet. Quelques suggestions incluent :

- Pour une toux sèche, une combinaison d'eucalyptus et de thym.
- Pour une toux nocturne, privilégier l'association d'eucalyptus globuleux et de coquelicot.
- En cas de toux quinteuse, une association de thym et de coquelicot.

2. Plantes pour la Toux Grasse :

Pour traiter une toux grasse, les plantes aux propriétés mucolytiques et expectorantes sont à privilégier, telles que :

- **Plantes à saponosides**, comme la primevère, la réglisse et le lierre commun.
- **Plantes à lactones diterpéniques**, comme le marrube blanc et le lierre terrestre.
- **Plantes à hétérosides soufrés**, comme l'érysimum.
- **Plantes à mucilage et iridoïdes**, telles que le plantain lancéolé.
- **Plantes à huile essentielle**, comme l'eucalyptus globuleux, le pin sylvestre, le thym et le serpolet.

3.4.3 Traitement

La toux n'est pas une pathologie en soi, mais plutôt un symptôme qui se manifeste souvent lors de maladies hivernales telles que le rhume ou la grippe. Il est donc crucial de savoir comment la gérer et d'administrer un traitement approprié qui puisse s'intégrer aux divers traitements symptomatiques des affections sous-jacentes.

Le choix des traitements dépend du type de toux observé chez le patient. En effet, certaines plantes se révèlent plus efficaces que d'autres selon la nature de la toux.

Le pharmacien peut recommander :

Infusions à visée antitussive :

- **N°8 du laboratoire Médiflore :**
 - **Composition :** feuilles de mauve, pétales de coquelicot, sommités fleuries de thym, feuilles de mélisse.
 - **Précautions :** À éviter chez les femmes enceintes ou allaitantes.
 - **Posologie :** 4 tasses par jour, préparées au moment de l'emploi.

Spécialités contre la toux sèche :

- **Azéol® Sirop Toux Sèche du laboratoire Pilèje :**
 - **Composition :** miel, extrait de plantain lancéolé et racines de guimauve.
 - **Précautions :** Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants de moins de 6 ans, et aux personnes sous traitement antihypertenseur.
 - **Posologie :** 5 ml, trois fois par jour.

Spécialités pour traiter la toux sèche et grasse :

- **GrinTuss® Adult du laboratoire Aboca :**
 - **Composition :** miel, complexe moléculaire de résines, polysaccharides et flavonoïdes de grindélia, plantain, hélichryse.
 - **Précautions :** À éviter en cas d'allergie à l'un des ingrédients.
 - **Posologie :** 10 ml, 2 à 4 fois par jour.
- **Actirub® Sirop Toux du laboratoire Santé Verte :**
 - **Composition :** miel d'eucalyptus, extraits secs de marrube, droséra, feuilles de lierre et plantain.
 - **Précautions :** À éviter en cas d'hypersensibilité à l'un des composants, et chez les femmes enceintes ou allaitantes.
 - **Posologie :** 10 ml, trois fois par jour.
- **Sirop Phytoxil® Toux sans sucre :**
 - **Composition :** extraits de plantain, mauve blanche, glycérine végétale, extrait de thym.
 - **Précautions :** À ne pas utiliser avant l'âge de 2 ans, et à éviter chez les femmes enceintes ou allaitantes et chez les personnes hypersensibles à l'un des composants.
 - **Posologie :** 10 ml, trois fois par jour.

3.4.4 Conseils associés

Plusieurs facteurs peuvent prédisposer à l'apparition de la toux. Avant ou pendant le traitement, il est conseillé de donner quelques recommandations pour améliorer le confort du patient. Voici quelques conseils pratiques :

- **Évitez les irritants :** Limitez l'exposition à des agents irritants tels que la fumée de tabac.
- **Évitez les variations de température :** Protégez-vous des brusques changements de température et habillez-vous en conséquence pour atténuer les symptômes.
- **Humidifiez l'air :** Une bonne humidification de l'air peut aider à réduire l'irritation des voies respiratoires.
- **Hydratez-vous :** Boire suffisamment, en privilégiant des boissons chaudes, peut également soulager.

- **Position de sommeil :** En cas de toux grasse gênante, surélever la tête de lit peut être bénéfique.

Ces conseils simples et pratiques contribueront à améliorer la symptomatologie de vos patients tout en renforçant l'efficacité des traitements prescrits.

3.5 La bronchite aiguë

3.5.1 Généralités

Définition :

La bronchite aiguë est une affection généralement bénigne, souvent d'origine virale, caractérisée par une inflammation de l'arbre trachéo-bronchique. Elle fait fréquemment suite à une infection des voies respiratoires supérieures.

Étiologie :

Les virus sont les principaux responsables de cette affection, notamment les virus de la grippe (Influenza A et B), les virus parainfluenza, le virus respiratoire syncytial, le rhinovirus, l'adénovirus, le coxsackie virus et divers coronavirus. En outre, certaines bactéries, telles que *Mycoplasma pneumoniae* et *Chlamydia pneumoniae*, peuvent également être à l'origine de la bronchite aiguë.

Symptomatologie :

La bronchite aiguë se manifeste souvent après une infection des voies respiratoires supérieures, lorsque la toux est présente. Le principal symptôme est une toux, qui peut être intense et aggravée par le froid ou par des irritants environnementaux. Au départ, cette toux est sèche (non productive) et évolue, après quelques jours, vers une forme grasse (productive), accompagnée de sécrétions blanches de mucus ou de mucus muco-purulent, qui peuvent avoir un aspect jaunâtre ou verdâtre. Cette modification de couleur est le résultat de cellules desquamantes enflammées qui doivent être éliminées, et non d'une surinfection.

Les patients peuvent également éprouver de la fatigue, des douleurs musculaires, une sensation de brûlure dans la gorge et la trachée, ainsi qu'une sensation de pression dans la poitrine due à une bronchoconstriction. Une fièvre légère, qui peut atteindre 39°C lors de cas sévères, peut également se manifester. En général, les symptômes commencent à s'atténuer dans les 48 à 72 heures, mais la toux peut persister pendant deux à trois semaines. La guérison spontanée se produit généralement en une dizaine de jours.

Quand orienter vers le médecin ?

Une consultation médicale s'avère nécessaire dans les situations suivantes :

- Une fièvre élevée persiste plus de quatre jours.
- Aucun signe d'amélioration des symptômes n'est observé après 72 heures.
- La toux persiste au-delà de deux à trois semaines.
- Le patient a des antécédents de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou d'asthme.
- Le patient est âgé ou immunodéprimé (sous traitement immunomodulateur ou immunosuppresseur, ou ayant des maladies du système immunitaire).
- Le patient souffre de bronchites récidivantes.
- Chez les adultes, une toux quinteuse doit faire suspecter une coqueluche.

3.5.2 Plantes utilisées

Lorsqu'il s'agit de traiter la bronchite aiguë, certaines plantes aux propriétés spécifiques sont particulièrement bénéfiques :

- **Antitussives** : Pour apaiser une toux sèche, le plantain est recommandé.
- **Mucolytiques** : En cas de toux grasse, le pin sylvestre se révèle efficace.
- **Immunistimulantes** : L'échinacée est souvent privilégiée pour renforcer le système immunitaire.
- **Antipyrétiques et anti-inflammatoires** : Le saule peut être utilisé pour gérer la fièvre.
- **Antiseptiques** : Les huiles essentielles de pin sylvestre, de serpolet et de thym sont connues pour leurs propriétés antiseptiques.

3.5.3 Traitement

1. Traitement de la toux

- **Toux sèche** : Si le patient souffre d'une toux sèche, une combinaison de **Phytostandard® d'échinacée** et de **plantain** du laboratoire Pilège peut être proposée.
 - **Précautions d'emploi** :
 - L'échinacée doit être utilisée avec prudence (cf. page 40).
 - Le plantain est contre-indiqué chez les enfants de moins de 3 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que pour les personnes allergiques à l'un de ses composants.
 - **Posologie** : 1 gélule de chaque, 3 à 4 fois par jour.
- **Toux grasse** : Pour une toux grasse, une association de **Phytostandard® d'échinacée** et de **pin sylvestre** est recommandée.
 - **Précautions d'emploi** :
 - L'échinacée est à utiliser avec précaution (cf. page 40).
 - Le pin sylvestre ne doit pas être administré avant l'âge de 2 ans.
 - **Posologie** : 1 gélule de chaque, 4 fois par jour.
- **Traitement combiné** : Étant donné l'évolution de la toux dans la bronchite, des spécialités associant des plantes pour traiter à la fois la toux sèche et grasse peuvent être envisagées :
 - **GrinTuss® Adult** du laboratoire Aboca (cf. page 54).
 - **Actirub® Sirop Toux** du laboratoire Santé Verte (cf. page 54).
 - **Phytoxil® Toux sans sucre** (cf. page 54).
- **En cas de toux productive** : Le pharmacien peut conseiller :
 - **Prospan®** :
 - **Composition** : extrait de feuilles de lierre grimpant.
 - **Contre-indications** : À éviter en cas d'allergie à l'un des composants.
 - **Posologie** pour les adultes de plus de 15 ans : 7,5 ml, 3 fois par jour.

2. Inhalations humides pour une action locale

Pour les adultes, en complément du traitement antitussif, des inhalations peuvent être effectuées, à condition que les autres traitements ne contiennent pas les mêmes composants et qu'il n'y ait pas d'interactions. Voici une inhalation recommandée :

- **Composition** : huiles essentielles de menthe poivrée, de pin sylvestre et de ravintsara.
- **Mode opératoire** : Ajoutez 1 goutte de chaque huile essentielle dans un bol d'eau frémissante et inhalez pendant 10 minutes.

3. **Application cutanée**

Pour soulager les symptômes et réduire l'encombrement bronchique, une application d'huile essentielle sur le thorax peut être bénéfique :

- **Composition** : huile essentielle d'eucalyptus radié diluée dans de l'huile végétale de noisette.
- **Mode opératoire** : Mélangez 10 gouttes d'huile végétale de noisette avec 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié, puis appliquez ce mélange sur le dos et le thorax.

4. **Traitement par voie orale**

En cas de fièvre, un traitement oral peut être associé. Le pharmacien pourra conseiller :

- **Humer® bronches** :
 - **Composition** :
 - **Comprimés jour** : extraits secs de bouillon blanc et de feuilles de thym, vitamine C.
 - **Comprimés nuit** : extraits secs de racines de guimauve, de feuilles de thym et de pétales de coquelicot.
 - **Contre-indications** : Déconseillé avant l'âge de 12 ans.
 - **Posologie** : 1 comprimé jour, 2 fois par jour et 1 comprimé nuit le soir.
- **Médiflor® infusion de thym** :
 - **Composition** : feuilles de thym.
 - **Préparation** : Versez de l'eau frémissante dans une tasse et laissez infuser pendant 10 à 15 minutes.
 - **Posologie** : 2 tasses par jour.

3.6 La Sinusite Aiguë

3.6.1 Généralités

Définition :

La sinusite aiguë est une inflammation des sinus accompagnée d'un blocage des ostiums. Elle résulte souvent d'infections virales ou bactériennes et se caractérise par une durée inférieure à 30 jours. On distingue plusieurs types de sinusites selon leur localisation :

- **Sinusite maxillaire aiguë** (la plus fréquente),
- Sinusite frontale,
- Sinusite sphénoïdale,
- Éthmoïdite (ou sinusite ethmoïdale).

Nous nous concentrerons ici sur la sinusite maxillaire, car seules les formes non compliquées peuvent être prises en charge à l'officine.

Étiologie :

Les sinusites peuvent avoir des origines variées : virales, bactériennes, fongiques ou allergiques. En hiver, la majorité des sinusites aiguës sont virales, souvent en lien avec des infections rhinopharyngées telles que les rhinites. On parle alors de rhinosinusites. Parmi les agents pathogènes, on trouve des virus tels que le rhinovirus, le virus de la grippe ou encore le virus para-influenza. Certaines bactéries comme *Haemophilus influenzae*, *Streptococcus pneumoniae*, et *Staphylococcus* peuvent également être en cause. Il est à noter que les sinusites maxillaires peuvent aussi découler d'infections dentaires, en raison de la proximité des racines dentaires avec le plancher des sinus. Toutefois, cela reste rare et souvent associé à des antécédents particuliers, tels que des douleurs dentaires récentes.

Symptomatologie :

La sinusite se développe généralement après une rhinopharyngite persistante. L'infection entraîne une modification de la qualité et de la quantité du mucus dans les sinus, qui devient plus épais et plus abondant. La muqueuse sinusienne devient alors très inflammatoire et œdémateuse, provoquant un blocage du drainage du mucus vers les fosses nasales. Cela entraîne une accumulation de mucus et une hyperpression dans les sinus, se traduisant par des symptômes similaires à ceux de la rhinopharyngite :

- Congestion nasale avec rhinorrhées claires ou légèrement purulentes bilatérales,
- Douleur sous-orbitaire, derrière les pommettes, avec une sensation de lourdeur,
- Sinusalgie bilatérale.

Dans le cas de sinusites bactériennes, les bactéries se multiplient dans le mucus accumulé, entraînant une obstruction nasale et des écoulements purulents. On peut également observer une asthénie et parfois de la fièvre. Dans ces situations, une consultation médicale s'impose pour envisager un traitement antibiotique si nécessaire.

Quand orienter vers le médecin ?

Certaines situations requièrent une consultation médicale immédiate :

- Les sinusites frontales, sphénoïdales et éthmoïdales, en raison de leur potentiel de complications,

- Présence de signes d'infection bactérienne :
 - Fièvre persistante ou élevée,
 - Augmentation des rhinorrhées et de leur purulence,
 - Écoulement nasal unilatéral,
 - Douleur sinusale qui s'intensifie ou persiste,
 - Douleur unilatérale pulsatile, aggravée en penchant la tête ou lors d'efforts,
 - Persistance ou aggravation des symptômes au-delà de 48 heures après un traitement symptomatique,
- Signes de gravité tels que :
 - Température élevée accompagnée de céphalées,
 - Perte de vision,
 - Œdème autour des yeux ou du visage,
 - Symptômes neurologiques.
- Les personnes présentant des sinusites à répétition (au moins 4 par an) ou les sujets immunodéprimés.

3.6.2 Plantes Utilisées

Étant donné la symptomatologie et l'origine de la sinusite, les traitements et plantes recommandés ressemblent à ceux utilisés pour le rhume. Pour un usage local, privilégiez les plantes balsamiques, antiseptiques et décongestionnantes, telles que l'eucalyptus globuleux, la menthe poivrée, le romarin, le serpolet ou encore le thym.

Par voie orale, vous pouvez associer des plantes aux propriétés antalgique et anti-inflammatoire, comme le sureau noir ou le saule, pour soulager la douleur.

3.6.3 Traitement

Lorsqu'il s'agit de sinusite aiguë, il est essentiel d'adopter une approche combinant traitements locaux et oraux pour optimiser la guérison. Voici les différentes stratégies à envisager :

1. Lavages et désobstruction des fosses nasales

La première étape pour soulager une sinusite consiste à effectuer des lavages des fosses nasales. Ces lavages aident à éliminer le mucus et à réduire l'inflammation. Des solutions de sérum physiologique ou d'eau de mer, mentionnées en page 38, sont idéales pour cette pratique.

2. Décongestionnants

Pour atténuer la douleur et l'inconfort causés par les muqueuses enflammées, le pharmacien peut recommander divers décongestionnants :

- **Belivair® solution nasale** du laboratoire Therabel (voir page 45),
- **Actirub® spray nasal** du laboratoire Santé Verte (voir page 46),
- **Fitonasal® spray concentré** du laboratoire Aboca (voir page 46).

Ces produits contribuent à apaiser la congestion et à favoriser un meilleur drainage des sinus.

3. Inhalation de traitements locaux

Les inhalations peuvent également s'avérer bénéfiques. L'utilisation d'huiles essentielles, comme celles de thym, d'eucalyptus globuleux ou de pin, peut aider à dégager les voies respiratoires. Par exemple, le pharmacien pourrait suggérer les capsules d'inhalation **Aromaforce®** de Pranarôm, qui offrent une inhalation humide :

- **Composition** : huiles essentielles de ravintsara, eucalyptus globuleux, palmarosa et menthe poivrée.
- **Précautions d'emploi** :
 - Ne pas utiliser avant 12 ans, chez les femmes enceintes ou allaitantes, ni chez les personnes sensibles au niveau respiratoire.
 - Éviter de sortir dans les 30 minutes suivant l'inhalation.
- **Contre-indications** : allergie aux huiles essentielles, antécédents d'épilepsie.
- **Posologie** : inhaler une capsule pendant un maximum de 5 minutes, jusqu'à 3 fois par jour pendant 5 jours.

4. Traitement par voie orale

En complément des traitements locaux, il peut être judicieux d'associer un traitement oral visant à soulager la douleur et l'inflammation. Plusieurs options s'offrent au pharmacien :

- **Actirub® comprimés** du laboratoire Santé Verte :
 - **Composition** : extrait sec d'échinacée pourpre, d'andrographis, de racines d'astragale, de feuilles de bouillon blanc, de thym, d'écorces de saule blanc, de fleurs de camomille, N-acétylcystéine, vitamine C, jus concentré de baies de sureau noir, zinc et huile essentielle d'eucalyptus.
 - **Précautions** : déconseillé aux patients sous antidiabétiques, anticoagulants, antiépileptiques, anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes ayant des antécédents de convulsions.
 - **Posologie** : 2 à 3 comprimés par jour.
- **Gélules de thym Naturactive®** du laboratoire Pierre Fabre :
 - **Composition** : extrait de thym.
 - **Précautions** : déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
 - **Posologie** : 1 gélule le matin et le soir avant les repas.
- **Sinuxin® sachets** du laboratoire 3 chênes :
 - **Composition** : extrait d'eucalyptus, N-acétyl-L-cystéine, extrait d'andrographis, d'ananas, quercétine, curcuma, thym, pépins de pamplemousse, pin, saule, radis noir, magnésium et poivre noir.
 - **Précautions** : à éviter chez les enfants de moins de 3 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'en cas d'allergie aux salicylés.
 - **Posologie** : 1 sachet à diluer dans un verre d'eau tiède (ou un jus de fruits) à prendre matin, midi et soir.

3.7 L'état grippal et la grippe saisonnière

3.7.1 Généralités

Définition :

Les infections grippales sont des affections virales qui touchent principalement les voies respiratoires et les poumons. On distingue souvent la grippe de l'état grippal, également connu sous le nom d'état pseudo-grippal, qui présente des symptômes similaires mais résulte de causes différentes.

Étiologie :

La grippe est causée par le virus du genre *Influenza*, classé en trois groupes : A, B et C. La distinction entre ces groupes repose sur des protéines spécifiques à leur surface, appelées hémagglutinines et neuraminidases. Les épidémies de grippe sont généralement attribuées aux virus des groupes A et B. Chaque année, ces virus subissent des mutations génétiques, connues sous le nom de glissements antigéniques, ainsi que des réassortiments, ou cassures antigéniques, qui sont responsables de leur évolution. La période d'incubation de la grippe varie de 1 à 4 jours, et les symptômes se manifestent souvent de manière soudaine. Un vaccin est mis à jour chaque année pour réduire la gravité des symptômes et le taux de mortalité, protégeant ainsi les populations les plus vulnérables.

L'état grippal, quant à lui, est causé par divers virus respiratoires tels que le virus respiratoire syncytial, le rhinovirus, le virus para-influenza, l'adénovirus, et certains coronavirus. Les symptômes associés à ces infections peuvent rappeler ceux de la grippe, mais avec une intensité moindre.

Transmission :

La transmission des virus grippaux se fait principalement par inhalation de gouttelettes de salive et de sécrétions nasales émises par des personnes infectées. Cette transmission peut être directe, par le biais de la toux ou des éternuements, ou indirecte, via des surfaces contaminées (poignées de porte, par exemple).

Bien que la grippe et l'état grippal partagent des similitudes, elles se distinguent par les virus en cause et l'intensité des symptômes. En effet, la grippe, provoquée par les virus du genre *Influenza*, entraîne des symptômes plus marqués que ceux observés lors d'états grippaux.

Symptomatologie :

Les symptômes de la grippe apparaissent brutalement, généralement après une incubation de 1 à 3 jours. Ils se caractérisent par une fièvre élevée, pouvant atteindre 39 °C, accompagnée d'une asthénie, d'une toux sèche, de maux de gorge, de rhinorrhées, de courbatures et de maux de tête. D'autres symptômes tels que des éternuements ou des diarrhées peuvent également se manifester. En règle générale, la grippe se résorbe en une à deux semaines.

L'état grippal présente des symptômes similaires, mais ceux-ci sont moins intenses et apparaissent plus progressivement. On note une fièvre modérée, de l'asthénie, des maux de gorge et de tête, ainsi qu'un écoulement ou une congestion nasale. En général, l'état grippal régresse entre quatre et sept jours après l'apparition des premiers symptômes.

Limites et situations nécessitant une consultation médicale :

Il est essentiel de se tourner vers un professionnel de santé dans les cas suivants :

- Fièvre persistante et élevée,
- Absence d'amélioration des symptômes après 72 heures ou apparition de nouveaux symptômes inquiétants (dyspnée, diarrhée, déshydratation, hémoptysie ou toux productive avec du pus),
- Femmes enceintes,
- Patients atteints de maladies chroniques (bronchopathie, asthme, cardiopathie, diabète, immunodépression),
- Personnes âgées de plus de 65 ans.

3.7.2 Plantes utilisées

Lorsqu'il s'agit de traiter la grippe ou des symptômes grippaux, il est essentiel de s'attaquer à la fièvre, à la toux sèche, à l'asthénie et de stimuler le système immunitaire.

Traitement de la fièvre :

Pour abaisser la fièvre, deux catégories de plantes peuvent être efficaces :

- **Plantes fébrifuges** : Parmi elles, on retrouve la reine des prés, le saule et la petite centaurée. Ces plantes sont réputées pour leurs propriétés à réduire la température corporelle.
- **Plantes sudorifiques** : Le sureau noir et le tilleul sont connus pour favoriser la transpiration, aidant ainsi le corps à éliminer la chaleur.

Soulagement de la toux sèche :

Pour traiter la toux, vous pouvez vous référer aux plantes mentionnées précédemment dans la section dédiée à la toux.

Combattre la fatigue :

La fatigue est un compagnon fréquent lors d'une infection. Des plantes riches en vitamine C, comme l'acérola et le cynorrhodon, peuvent être d'une grande aide pour renforcer l'énergie.

Stimulation du système immunitaire :

Pour renforcer votre défense immunitaire dès l'apparition des premiers symptômes, l'échinacée et le sureau noir sont des alliés précieux.

3.7.3 Traitement

1. Traitement de la toux :

Pour soulager la toux, le pharmacien peut recommander divers traitements, y compris :

- **Belivair® Toux** (Laboratoire Therabel) :
 - **Composition** : Extraits de lierre, guimauve, thym, miel et huile essentielle de citron.
 - **Précautions** : À éviter en cas d'allergie à l'un des composants.
 - **Posologie** : 10 ml par prise, trois fois par jour.

2. Traitement par voie générale :

En complément des traitements antitussifs, il peut être utile d'adopter un traitement général antipyrétique et immunostimulant dès les premiers symptômes. Voici quelques options que le pharmacien peut conseiller :

- **Duoflash® confort respiratoire** (Laboratoire Arkopharma) :
 - **Composition** : Gélule à deux phases :

- Première phase (action rapide) : huiles essentielles de feuilles de ravintsara et de thym à thymol.
 - Deuxième phase (action différée) : extraits de feuilles d'eucalyptus globuleux et de racines de pélargonium.
 - **Précautions** : Déconseillé chez les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, asthmatiques ou ayant des antécédents de convulsions.
 - **Posologie** : 1 gélule trois fois par jour pendant 7 jours.
 - **Association de Phytostandard® échinacée et sureau** (Laboratoire Pilèje) :
 - **Echinacée** :
 - Déconseillée chez les enfants de moins de 12 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, et les personnes atteintes de maladies auto-immunes.
 - **Posologie** : 2 comprimés quatre fois par jour, pour une durée de 5 à 7 jours.
 - **Sureau** :
 - À éviter en cas de maladie cardiaque grave ou rénale (œdème).
 - **Posologie** : 1 à 2 gélules par jour.
 - **Échinacée pourpre Humexphyto®** :
 - **Composition** : Jus pressé déshydraté de parties aériennes fleuries d'échinacée pourpre.
 - **Précautions** : Ne pas utiliser chez les moins de 12 ans, les femmes enceintes, ou chez les personnes avec des troubles sanguins.
 - **Posologie** : 1 comprimé, deux fois par jour.
 - **Arkogélules® Saule** (Laboratoire Arkopharma) : Pour les fièvres modérées :
 - **Composition** : Extrait d'écorce de saule.
 - **Précautions** : Déconseillé chez les moins de 18 ans, les femmes enceintes, ou en cas d'allergies aux salicylés.
 - **Posologie** : 1 gélule matin et soir.
3. **Soulagement des courbatures :**
 Pour apaiser les courbatures, une infusion peut être préparée. Il est crucial de s'assurer qu'il n'y ait pas d'interaction avec d'autres traitements. Voici une suggestion :
- **Composition** : Thym, mélisse, sureau noir.
 - **Mode opératoire** : Préparez une infusion avec 5 g de chaque plante pour 750 ml d'eau.
 - **Posologie** : Boire jusqu'à 5 tasses par jour.

3.8 Conseils généraux associés

Avec l'arrivée de l'hiver, il est essentiel de suivre certaines règles d'hygiène pour préserver notre santé et éviter la propagation des virus responsables des maladies saisonnières.

3.8.1 Dans l'habitat

Aération de l'air ambiant :

Même par temps froid, il est crucial d'aérer les pièces de votre domicile au moins 10 minutes chaque jour. Cela permet d'éliminer les virus et les polluants de l'air, contribuant ainsi à un environnement intérieur plus sain.

Température ambiante :

Une température excessive à l'intérieur peut augmenter le risque de maladies, car le corps subit un choc thermique en passant d'un intérieur chaud à un extérieur froid. Il est donc conseillé de maintenir une température inférieure à 19°C dans toutes les pièces de la maison.

3.8.2 Hygiène

Selon l'Agence régionale de santé (ARS), adopter des gestes simples peut considérablement réduire les risques de maladie et la transmission des virus.

Pour se protéger :

- **Lavez-vous les mains** régulièrement avec de l'eau et du savon, ou utilisez une solution hydro-alcoolique.
- **Lors de toux ou d'éternuements**, couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir ou, à défaut, tousssez et éternuez dans le pli de votre coude.
- **Utilisez des mouchoirs à usage unique** et jetez-les immédiatement après utilisation.
- **Évitez de toucher votre visage** avec vos mains, en particulier les yeux, le nez et la bouche.

Pour les personnes malades :

- **Limitez les contacts directs** en restant chez vous et en évitant les sorties inutiles.
- **Évitez les contacts indirects** en désinfectant régulièrement les objets que vous manipulez et en vous lavant fréquemment les mains.
- **Portez un masque** si vous devez être en contact avec des personnes vulnérables.

3.8.3 Traitements préventifs

Pour prévenir les pathologies hivernales, l'utilisation de traitements immunostimulants peut s'avérer bénéfique. Ces traitements peuvent être adoptés à titre préventif durant la saison froide ou en complément d'une thérapie lors de maladies, afin de favoriser une guérison plus rapide. Parmi les options disponibles, l'échinacée, la gelée royale et la propolis sont des choix intéressants, à associer avec des plantes riches en vitamine C pour un effet synergique.

Contre les fatigues passagères :

Pour combattre les fatigues saisonnières, privilégiez les plantes riches en vitamine C, comme le cynorrhodon et l'acérola :

- **Infusion de cynorrhodon :**
 - **Préparation :** Infuser 20g de cynorrhodon par litre d'eau pendant 15 minutes.
 - **Posologie :** Consommez entre 250 et 500 ml par jour pour un apport optimal.
- **Comprimés ou poudres d'acérola :**
 - Par exemple, **Acerol C®** du laboratoire Nutergia :
 - **Composition :** Extrait d'acérola et extrait d'orange douce.
 - **Posologie :** Un comprimé par jour, de préférence le matin.

Prévention des maux hivernaux :

Le pharmacien peut recommander des produits comme :

- **Phytostandard® cyprès/échinacée** (laboratoire Pilèje) :
 - Pour les personnes en bonne santé : 2 comprimés par jour pendant 7 jours par mois.
 - **Précautions :** Vérifiez les précautions d'emploi concernant l'échinacée (voir page 40). Aucune précaution spécifique n'est nécessaire pour le cyprès.
 - Pour les individus plus fragiles (seniors, polymédiqués, etc.), le même dosage est recommandé, mais en cure de 4 jours par semaine pendant la période à risque. Il est possible de remplacer l'échinacée par de l'astragale.
- **Échinacée pourpre Humexphyto®** (laboratoire HumexPhyto) et **Ergymunyl®** (laboratoire Nutergia) :
 - **Composition :** Solution aqueuse d'oligoéléments et extraits de plusieurs plantes bénéfiques.
 - **Déconseillé pour :** Femmes enceintes ou allaitantes, enfants de moins de 3 ans, personnes souffrant de maladies auto-immunes.
 - **Posologie :** 10 à 20 ml par jour à diluer dans 150 ml d'eau.
- **Arkogélules® Bio échinacée** (laboratoire Arkopharma) :
 - **Composition :** Poudre de racines d'échinacée pourpre.
 - **Précautions :** Ne pas utiliser avant l'âge de 12 ans.
 - **Posologie :** 6 gélules par jour.

3.8.4 Traitements adaptogènes

Pour lutter contre la fatigue liée à la convalescence post-infection, les plantes adaptogènes telles que l'éleuthérocoque et le ginseng peuvent être particulièrement bénéfiques. Ces plantes agissent en normalisant certains processus physiologiques et en améliorant l'homéostasie de l'organisme, favorisant ainsi un équilibre intérieur et renforçant la résistance face au stress.

Le pharmacien peut conseiller :

- **Naturactive® Ginseng** (laboratoire Pierre Fabre) :
 - **Composition :** Extrait de racines de ginseng.
 - **Précautions :** Non recommandé chez les femmes enceintes ou allaitantes.
 - **Posologie :** 1 gélule le matin et 1 gélule le soir.
- **Ergytonyl®** (laboratoire Nutergia) :
 - **Composition :** Solution aqueuse d'oligoéléments et extraits d'éleuthérocoque et de ginseng.
 - **Déconseillé pour :** Femmes enceintes ou allaitantes, personnes sous anticoagulants ou antidiabétiques.
 - **Posologie :** 10 à 20 ml à diluer dans 150 ml d'eau.

4. Monographies

4.1 Les plantes

4.1.1 Acérola

Nom scientifique : *Malpighia emarginata* L., famille des Malpighiacées.

Origine : L'acérola, également appelé « cerise des Antilles », est un arbuste tropical pouvant atteindre jusqu'à 6 mètres de hauteur. Il est natif des régions chaudes du Sud du Mexique, d'Amérique centrale et du nord de l'Amérique du Sud. Ses feuilles sont opposées, de forme ovale ou elliptique, et ses fleurs, délicatement colorées en rose ou lavande, se regroupent en inflorescences au niveau des aisselles des feuilles. Le fruit, une petite drupe rouge vif, est souvent comparé à une cerise en raison de son apparence.

Parties utilisées :

Les fruits de l'acérola sont la partie la plus couramment exploitée en phytothérapie. Ils sont prisés pour leur richesse exceptionnelle en vitamine C naturelle.

Constituants actifs et propriétés :

L'acérola est particulièrement reconnu pour sa teneur élevée en acide ascorbique (vitamine C), bien plus concentrée que dans une orange. Grâce à cette concentration, ce fruit possède des propriétés antiasthéniques, ce qui en fait un allié précieux pour combattre la fatigue et renforcer l'immunité. En plus de la vitamine C, il contient également des antioxydants comme les flavonoïdes, ainsi que des minéraux essentiels, notamment le calcium et le magnésium, qui contribuent à ses effets bénéfiques sur la santé.

Utilisations thérapeutiques :

L'acérola est principalement utilisé pour lutter contre la fatigue, stimuler le système immunitaire et prévenir les états grippaux et les infections hivernales. Sa forme la plus courante est la poudre, obtenue après séchage de la pulpe du fruit. Cette poudre est ensuite utilisée dans divers compléments alimentaires sous forme de comprimés, gélules, ou encore de solutions buvables. Elle est particulièrement recommandée en période de fatigue passagère ou de convalescence, et comme prévention des infections saisonnières.

Précautions d'emploi et contre-indications :

L'acérola est généralement bien toléré et ne présente aucune contre-indication majeure connue. Toutefois, en raison de sa haute teneur en vitamine C, il est recommandé de respecter les doses journalières recommandées, notamment pour éviter les risques de surdosage en vitamine C (qui peut occasionner des troubles digestifs tels que des diarrhées). Il est toujours conseillé de consulter un professionnel de santé avant d'entamer un traitement à base d'acérola, surtout en cas de conditions médicales préexistantes ou de prise de médicaments.

4.1.2 Astragale

Nom scientifique : *Astragalus membranaceus* L., famille des Fabacées.

Origine :

L'astragale est une plante vivace originaire d'Asie, principalement cultivée en Chine, en Mongolie et en Corée. Elle pousse naturellement sur les rivages et dans les forêts de pins. Cette plante, qui peut atteindre entre 60 cm et 1,50 m de hauteur, possède des tiges velues et des feuilles pennées formées de 12 à 18 petites folioles. Ses fleurs, d'un jaune pâle délicat, se regroupent en grappes, tandis que ses fruits se présentent sous forme de petites gousses, typiques des Fabacées.

Parties utilisées :

La racine de l'astragale est la partie la plus couramment exploitée en phytothérapie en raison de sa richesse en composés actifs.

Constituants actifs et propriétés :

L'astragale contient une variété de composés bioactifs, dont les saponosides, les polysaccharides, et les flavonoïdes. Ces éléments confèrent à la plante des propriétés multiples, parmi lesquelles :

- **Antioxydantes :** Elle aide à neutraliser les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire.
- **Anti-inflammatoires :** Elle est efficace pour réduire l'inflammation dans l'organisme.
- **Antivirales :** L'astragale renforce les défenses naturelles face aux infections virales.
- **Immunostimulantes :** Elle est largement utilisée pour stimuler le système immunitaire et renforcer la résistance aux maladies, notamment les infections respiratoires.

Utilisation thérapeutique :

L'astragale est réputée pour ses bienfaits dans la lutte contre la fatigue, qu'elle soit physique ou mentale. Elle est particulièrement recommandée en période de convalescence, pour aider à surmonter des infections virales comme le rhume ou la grippe. De plus, elle est souvent utilisée en prévention des troubles liés aux refroidissements saisonniers. On la trouve sous diverses formes galéniques, principalement sous forme d'extraits liquides ou secs de racines, souvent intégrés dans des compléments alimentaires.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Bien que l'astragale soit généralement bien tolérée, elle doit être utilisée avec précaution chez certains patients :

- **Patients sous lithium :** L'astragale peut augmenter la diurèse, ce qui peut interagir avec les traitements au lithium.
- **Patients immunodéprimés :** Son action immunostimulante pourrait être contre-productive chez les personnes atteintes de certaines maladies auto-immunes ou sous traitement immunosuppresseur.
- **Femmes enceintes ou allaitantes :** En raison du manque de données suffisantes, son usage est déconseillé chez les femmes enceintes ou allaitantes.
- **Hypersensibilité :** Les personnes présentant une allergie ou une hypersensibilité à l'un des constituants de l'astragale doivent éviter son usage.

Effets indésirables :

L'astragale peut provoquer, chez certaines personnes, des troubles gastro-intestinaux mineurs, tels que des ballonnements ou des inconforts digestifs. Ces effets sont généralement rares et bénins.

4.1.3 Bouillon blanc

Nom scientifique : *Verbascum thapsus* L., famille des Scrophulariacées.

Description :

Le bouillon blanc, également appelé molène, est une plante herbacée vivace que l'on retrouve fréquemment dans les prés, les talus et les terrains en friche. Elle peut atteindre ou dépasser un mètre de hauteur. Cette plante se distingue par ses hampes florales d'un jaune vif et ses larges feuilles couvertes d'un duvet blanc et doux au toucher, ce qui lui donne un aspect velouté. Elle est particulièrement résistante aux conditions difficiles et pousse aisément dans les sols pauvres et secs.

Parties utilisées :

Ce sont les fleurs, cueillies généralement en été, qui sont utilisées en phytothérapie.

Constituants actifs et propriétés :

Le bouillon blanc est riche en composés bénéfiques tels que les flavonoïdes, les mucilages, les acides phénoliques, les saponosides et les iridoïdes. Ces constituants lui confèrent des propriétés thérapeutiques notables :

- **Expectorantes :** Il aide à dégager les voies respiratoires en facilitant l'expulsion du mucus.
- **Anti-inflammatoires :** Il calme les inflammations des muqueuses, notamment dans les affections respiratoires.
- **Antitussives :** Efficace contre la toux sèche, il adoucit les irritations de la gorge.
- **Adoucissantes :** Il apaise les muqueuses irritées, ce qui en fait un excellent remède naturel pour les affections de la sphère ORL.

Utilisation thérapeutique :

Le bouillon blanc fait partie des plantes pectorales couramment utilisées pour traiter les maux de gorge, la toux sèche et les rhumes. Ses fleurs séchées peuvent être préparées en infusion pour un usage local (en gargarisme pour apaiser la gorge irritée), mais également consommées par voie orale. On le retrouve aussi sous forme d'extraits fluides ou secs, présents dans diverses spécialités pharmaceutiques comme les sirops et les pastilles, destinés à calmer les irritations des voies respiratoires.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Le bouillon blanc ne doit pas être utilisé chez les enfants de moins de 12 ans, en raison du manque de données sur la sécurité de son usage chez les plus jeunes. Il est donc conseillé de consulter un professionnel de santé avant de l'administrer à cette population.

4.1.4 Coquelicot

Nom scientifique : *Papaver rhoeas* L., famille des Papavéracées.

Description :

Le coquelicot est une plante herbacée annuelle, facilement reconnaissable par ses fleurs d'un rouge éclatant. Il peut atteindre entre 15 et 60 centimètres de hauteur. Sa tige, fine et dressée, est légèrement ramifiée et recouverte de poils. Lorsqu'elle est brisée, elle libère un latex blanc. Les feuilles, sessiles et alternes, sont découpées de manière caractéristique. Ses grandes fleurs solitaires sont composées de quatre pétales rouge vif, souvent ornés de taches noires à leur base. Le fruit du coquelicot est une capsule lisse (glabre), de forme ovale à cylindrique, dont la hauteur est généralement 1 à 2 fois supérieure à sa largeur.

Parties utilisées :

Ce sont les pétales de la fleur qui sont principalement utilisés en phytothérapie.

Constituants actifs et propriétés :

Le coquelicot est riche en mucilages, des substances naturelles qui lui confèrent ses propriétés **adoucissantes** et **émollientes**. C'est une plante pectorale bien connue, particulièrement efficace pour apaiser les voies respiratoires et calmer les irritations, notamment en cas de toux sèche.

Utilisation thérapeutique :

Traditionnellement, le coquelicot est utilisé pour traiter la toux sèche et les irritations de la gorge. Ses pétales séchés sont couramment préparés en infusion, mais ils peuvent également être transformés en poudre pour entrer dans la composition de sirops ou de gélules. En raison de ses effets légèrement sédatifs, il est aussi utilisé pour favoriser l'apaisement et le repos en cas de troubles du sommeil légers.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Le coquelicot est déconseillé chez les enfants de moins de 6 ans, en raison de ses effets potentiellement sédatifs. Il est également contre-indiqué chez les femmes enceintes et allaitantes, par précaution, en raison d'un manque de données suffisantes sur son innocuité pendant ces périodes.

Effets indésirables :

En raison de son effet sédatif naturel, le coquelicot peut provoquer une légère somnolence chez certaines personnes, surtout lorsqu'il est consommé à fortes doses. Il est donc conseillé de l'utiliser avec prudence, surtout si vous devez conduire ou réaliser des activités nécessitant une vigilance accrue.

4.1.5 Cyprès

Nom scientifique : *Cupressus sempervirens* L., famille des Cupressacées.

Description :

Le cyprès est un arbre majestueux originaire d'Europe orientale et d'Asie occidentale, bien connu pour orner les paysages du bassin méditerranéen. Il peut atteindre jusqu'à 25 mètres de hauteur et se distingue par son écorce gris rougeâtre. Ses feuilles en forme d'écailles, persistantes et de couleur vert grisâtre, donnent à l'arbre son aspect caractéristique, même en hiver. Les fleurs mâles et femelles sont séparées sur le même arbre. Les cônes femelles, également appelés noix de cyprès ou galbules, sont de petites sphères ligneuses qui renferment les graines.

Parties utilisées :

En phytothérapie, ce sont principalement les cônes femelles (galbules) qui sont utilisés pour leurs vertus médicinales.

Constituants actifs et propriétés :

Le cyprès renferme des **proanthocyanidines**, des composés antioxydants puissants qui jouent un rôle clé dans la protection des cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. Ces composés lui confèrent également des propriétés **antivirales**, **antimicrobiennes** et **anti-inflammatoires**. Grâce à ces effets, le cyprès est reconnu pour son efficacité contre les infections respiratoires, notamment celles d'origine virale.

Utilisation thérapeutique :

Traditionnellement, le cyprès est utilisé pour soulager la toux et traiter les affections des voies respiratoires supérieures, telles que les bronchites ou les rhumes. Ses cônes sont transformés en poudre ou en extraits et peuvent être intégrés dans des sirops, des tisanes ou des préparations galéniques spécifiques pour renforcer l'immunité et apaiser les irritations respiratoires.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Aucune contre-indication ni précaution d'emploi notable n'a été recensée pour l'utilisation du cyprès dans un cadre thérapeutique courant. Toutefois, comme pour tout remède naturel, il est recommandé de consulter un professionnel de santé en cas de doute ou d'usage prolongé.

4.1.6 Échinacée pourpre

Nom scientifique : *Echinacea purpurea* L., famille des Astéracées.

Description :

L'échinacée pourpre est une plante vivace originaire des prairies et des zones boisées ouvertes d'Amérique du Nord. Elle peut atteindre une hauteur comprise entre 60 cm et 1,80 mètre. Sa tige dressée, épaisse et légèrement velue présente un aspect cireux. L'inflorescence se caractérise par un grand capitule composé de fleurs tubulées pourpres au centre, entourées de fleurs ligulées d'un rose violacé éclatant en périphérie, donnant à la plante son aspect distinctif et ornemental.

Parties utilisées :

Les parties aériennes (fleurs, tiges) ainsi que la racine sont les principales parties de l'échinacée utilisées en phytothérapie.

Constituants actifs et propriétés :

L'échinacée pourpre renferme plusieurs composés actifs, notamment des **polysaccharides**, des **alkylamides**, et des **composés phénoliques**. Ces éléments lui confèrent des propriétés **immunostimulantes**, **antibactériennes**, **antivirales** et **anti-inflammatoires**. L'échinacée est ainsi reconnue pour renforcer les défenses naturelles de l'organisme, en particulier face aux infections respiratoires hivernales.

Utilisation thérapeutique :

Traditionnellement, l'échinacée est utilisée pour **prévenir et traiter** les affections ORL et pulmonaires telles que le rhume, la grippe ou les maux de gorge. Elle peut être consommée sous différentes formes galéniques : poudre, teinture, extraits standardisés ou encore jus des parties aériennes. En médecine naturelle, l'échinacée est souvent recommandée en **prévention des infections hivernales** pour stimuler le système immunitaire.

Précautions d'emploi et contre-indications :

L'usage de l'échinacée doit être adapté en fonction des besoins :

- **Préventif** : Il est conseillé de ne pas utiliser la plante de manière continue, mais plutôt par cycles (5 jours sur 7 ou une semaine par mois).
- **Curatif** : En cas d'apparition de symptômes, l'échinacée peut être utilisée, mais si les symptômes persistent plus de 10 jours ou s'aggravent, une consultation médicale est recommandée.

L'échinacée pourpre est contre-indiquée chez :

- Les **enfants de moins de 12 ans**,
 - Les **femmes enceintes ou allaitantes**,
 - Les personnes souffrant de maladies **auto-immunes** ou de maladies systémiques progressives telles que la **tuberculose**, la **leucose**, la **sclérose en plaques** et les **collagénoses**.
- Elle est également déconseillée chez les individus allergiques aux plantes de la famille des Astéracées.

4.1.7 Érysimum

Nom scientifique : *Sisymbrium officinale* L., famille des Brassicacées.

Description :

L'érysimum, également appelé herbe aux chantres en raison de son usage traditionnel pour apaiser les troubles de la voix, est une plante annuelle de taille modeste, mesurant entre 30 et 80 centimètres. La tige, droite et légèrement ramifiée, est couverte de poils fins. Ses feuilles, profondément divisées en lobes irréguliers, présentent un lobe terminal plus long que les autres. Les petites fleurs jaune pâle, regroupées en grappes, donnent à la plante une apparence délicate mais distincte.

Parties utilisées :

Les parties couramment employées en phytothérapie sont les **feuilles** et les **sommités fleuries** de l'érysimum.

Constituants actifs et propriétés :

Cette plante est particulièrement riche en **glucosinolates**, des composés soufrés connus pour leurs propriétés **adouçissantes**, **émollientes**, **antioxydantes** et **anti-inflammatoires**. Ces éléments en font un remède de choix pour apaiser les muqueuses irritées des voies respiratoires.

Utilisation thérapeutique :

L'érysimum est largement reconnu pour son efficacité contre les **extinctions de voix**, un usage particulièrement prisé par les chanteurs et orateurs. Il est également employé pour soulager les **toux**, l'**enrouement**, et les **maux de gorge** tels que les angines. Il peut être consommé sous forme d'infusion, de teinture mère ou d'extraits standardisés. Ce remède naturel est souvent utilisé pour rétablir une voix claire et apaiser les inflammations des cordes vocales.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Aucune précaution particulière ou contre-indication n'est actuellement connue pour l'utilisation de l'érysimum. Toutefois, comme pour tout remède naturel, il est conseillé de respecter les dosages recommandés et de consulter un professionnel de santé en cas de doute.

4.1.8 Eucalyptus globuleux

Nom scientifique : *Eucalyptus globulus* L., famille des Myrtacées.

Description :

Originnaire d'Australie, l'eucalyptus globuleux est un arbre majestueux, souvent planté dans les régions tempérées et subtropicales à travers le monde. Il peut atteindre des hauteurs impressionnantes, et son tronc, recouvert d'une écorce qui s'exfolie en larges lambeaux, est l'une de ses caractéristiques distinctives. Ce qui rend cet arbre encore plus singulier, c'est son dimorphisme foliaire marqué : les jeunes pousses portent des feuilles sessiles, arrondies et cireuses d'un vert glauque, tandis que les rameaux adultes arborent des feuilles plus allongées et coriaces, au parfum aromatique de cinéole. Cette fragrance est due à la présence d'une huile essentielle riche en cinéole, un composé aux propriétés bienfaites.

Parties utilisées :

Seules les feuilles matures, provenant des rameaux adultes, sont employées en phytothérapie.

Constituants actifs et propriétés :

L'eucalyptus globuleux est surtout réputé pour son huile essentielle, dont le composant principal est le **1,8-cinéole** (ou eucalyptol), reconnu pour ses effets **antiseptiques, mucolytiques, expectorants** et **anti-inflammatoires**. Il contient également des **tanins** et des **flavonoïdes**, qui renforcent ses propriétés thérapeutiques en agissant comme antioxydants.

Utilisation thérapeutique :

Les feuilles d'eucalyptus sont utilisées sous forme d'infusions, de teintures ou d'inhalations pour traiter les affections respiratoires telles que la **bronchite**, le **rhume**, la **toux**, et l'**aphonie**. L'huile essentielle, largement présente dans des spécialités décongestionnantes, est couramment inhalée pour soulager les congestions nasales. Elle est également utilisée en friction pour apaiser les muscles endoloris.

Précautions d'emploi et contre-indications :

L'eucalyptus est contre-indiqué chez les enfants de moins de 30 mois et chez les personnes souffrant de convulsions, de maladies gastro-intestinales ou hépatiques sévères. Il est déconseillé d'appliquer l'huile essentielle sur le visage des nourrissons et des jeunes enfants en raison du risque de spasmes respiratoires.

Effets indésirables :

Bien que rares, certains effets indésirables peuvent survenir, tels que des troubles gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhées) lorsqu'il est utilisé à des doses excessives.

4.1.9 Grindélia

Nom scientifique : *Grindelia squarrosa* L., famille des Astéracées.

Description :

Originnaire de la Californie et largement répandue aux États-Unis et au Canada, la grindélia est une plante herbacée qui atteint environ 70 centimètres de hauteur. Ses feuilles, rigides et dentées, sont brillantes, comme vernies, et leur face inférieure est parcourue de nervures secondaires marquées. Les inflorescences sont des capitules jaune orangé, entourés de bractées coriaces à pointes recourbées, vernies de résine marron, ce qui donne à la plante un aspect résineux unique.

Parties utilisées :

Les **sommités fleuries** sont la partie médicinale de la plante.

Constituants actifs et propriétés :

La grindélia contient des **acides diterpéniques**, notamment l'**acide grindélique**, ainsi que des **flavonoïdes** et des **saponosides**. Ces composés confèrent à la plante des propriétés **anti-inflammatoires**, **antispasmodiques**, **antibactériennes** et **expectorantes**.

Utilisation thérapeutique :

Elle est particulièrement efficace pour traiter les affections des voies respiratoires telles que la **bronchite**, la **toux grasse** et le **rhume**. La grindélia peut être utilisée sous forme d'infusion, de teinture ou d'extraits pour soulager les symptômes des affections respiratoires.

Précautions d'emploi et contre-indications :

La grindélia est contre-indiquée chez les **femmes enceintes**, les **femmes allaitantes** et les personnes allergiques aux Astéracées, famille botanique à laquelle elle appartient.

Effets indésirables :

Certaines personnes peuvent ressentir des irritations gastro-intestinales, surtout en cas de sensibilité particulière.

4.1.10 Guimauve

Nom scientifique : *Althaea officinalis* L., famille des Malvacées

Description :

La guimauve est une plante herbacée vivace répandue en Europe. Elle se distingue par sa tige peu ramifiée et ses feuilles lobées, aux bords dentelés. Ses fleurs délicates, d'un blanc rosé, se caractérisent par un calicule réduit à trois pièces, des sépales triangulaires soudés à leur base, et des pétales légèrement échancrés.

Parties utilisées :

Les parties médicinales de la guimauve incluent les feuilles, les fleurs et surtout les racines, riches en principes actifs.

Principaux constituants et propriétés :

Les mucilages, composants majeurs de la guimauve, sont responsables de ses propriétés adoucissantes et protectrices pour les muqueuses. La racine est particulièrement concentrée en ces mucilages, bien plus que les feuilles et les fleurs. La plante présente également des propriétés antitussives, anti-inflammatoires et antispasmodiques, en plus d'un potentiel immunomodulateur.

Utilisation :

La guimauve est traditionnellement utilisée pour soulager les affections respiratoires telles que la toux, les maux de gorge et les bronchites. Elle se consomme sous forme de tisane (la racine étant préparée en macération, les autres parties en infusion) ou encore sous forme de sirops et de collutoires pour adoucir les voies respiratoires irritées.

Précautions d'emploi et contre-indications :

La guimauve peut être administrée dès l'âge de 3 ans. Cependant, il est recommandé de la prendre à distance des autres médicaments, car ses mucilages peuvent interférer avec leur absorption. Idéalement, elle doit être consommée entre 30 minutes et 1 heure avant un repas ou 2 heures après. Elle est déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes, par mesure de précaution.

4.1.11 Lierre grimpant

Nom scientifique : *Hedera helix L.*, famille des Araliacées

Description :

Le lierre grimpant est un arbrisseau robuste, largement répandu en Europe, en Asie et en Afrique du Nord. Ses tiges sarmenteuses sont capables de s'enraciner et de grimper le long des surfaces. Les feuilles persistantes des jeunes rameaux sont lobées, coriaces et brillantes, tandis que celles des rameaux plus matures sont ovales et entières. Les petites fleurs jaunâtres, regroupées en ombelles globuleuses, donnent naissance à des baies noires caractéristiques.

Parties utilisées :

Les feuilles sont la principale partie médicinale utilisée.

Principaux constituants et propriétés :

Les saponosides, présents en grande quantité dans les feuilles, confèrent au lierre ses propriétés expectorantes. Ces molécules facilitent l'élimination des sécrétions bronchiques, rendant cette plante précieuse pour le traitement des affections respiratoires.

Utilisation :

Le lierre grimpant est couramment employé dans le traitement des bronchites et de la toux productive. Ses extraits se retrouvent dans divers sirops expectorants. Contrairement à d'autres plantes, le lierre n'est pas utilisé sous forme de poudre ou d'infusion.

Précautions d'emploi et contre-indications :

L'utilisation du lierre grimpant nécessite certaines précautions. Il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 2 ans. Il est également contre-indiqué chez les personnes souffrant d'allergies aux Araliacées, telles que le ginseng et l'éleuthérocoque, ou chez celles présentant des ulcères gastriques. Par ailleurs, il peut interagir avec certains antitussifs, nécessitant un suivi médical.

Effets indésirables :

Dans de rares cas, l'usage du lierre peut entraîner des troubles gastro-intestinaux, tels que nausées, vomissements ou diarrhées.

4.1.12 Marrube blanc

Nom scientifique : *Marrubium vulgare L.*, famille des Lamiacées

Description :

Le marrube blanc est une plante vivace appartenant à la famille des Lamiacées. Sa tige quadrangulaire est recouverte d'un fin duvet blanchâtre. À l'état jeune, ses feuilles pétiolées sont bordées de dents ou de crénelures distinctes. Le limbe des feuilles présente des nervures saillantes, et sa face inférieure est recouverte de poils blancs, lui conférant un aspect laineux. Les petites fleurs, disposées en amas compacts, se caractérisent par un calice persistant doté de petites épines recourbées en crochet, et une corolle blanche à quatre lobes.

Parties utilisées :

La partie médicinale utilisée est la sommité fleurie.

Principaux constituants et propriétés :

Le marrube blanc contient principalement des diterpénoïdes, dont la marrubiine, ainsi que des flavonoïdes. Ces composés lui confèrent des propriétés expectorantes notables, ce qui en fait un remède de choix pour les affections respiratoires.

Utilisation :

Le marrube blanc est traditionnellement utilisé pour traiter les toux, qu'elles soient sèches ou grasses, ainsi que pour soulager la bronchite et les maux de gorge. Il se consomme par voie orale sous diverses formes : infusions, poudres, teintures, sirops ou pastilles.

Précautions d'emploi et contre-indications :

L'utilisation du marrube blanc est déconseillée avant l'âge de 12 ans, ainsi que chez les personnes souffrant d'ulcères gastroduodénaux, de calculs biliaires ou de troubles biliaires. Il est contre-indiqué pour les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que chez les personnes allergiques aux plantes de la famille des Lamiacées.

4.1.13 Mauve

Nom scientifique : *Malva sylvestris L.*, famille des Malvacées

Description :

La mauve est une plante herbacée vivace, largement répandue en Europe. Ses fleurs pentamères sont caractérisées par une corolle composée de cinq pétales d'un violet profond. Ses feuilles, également pétiolées, ont une forme cordiforme et sont divisées en trois à cinq lobes.

Parties utilisées :

Les parties de la plante utilisées à des fins médicinales sont les fleurs et les feuilles.

Principaux constituants et propriétés :

Les principaux actifs de la mauve sont les mucilages, qui lui confèrent des propriétés adoucissantes, antispasmodiques et émoullientes. Ces effets en font une plante particulièrement utile pour soulager les affections des voies respiratoires.

Utilisation :

La mauve est couramment employée pour traiter la toux sèche, les maux de gorge, la bronchite et la laryngite. Elle se consomme sous forme d'infusions, de décoctions ou encore sous forme d'extraits que l'on retrouve dans diverses formes galéniques, telles que les sirops ou les pastilles.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Il est recommandé de prendre la mauve à distance des autres traitements, car ses mucilages peuvent interférer avec leur absorption. L'idéal est de la consommer 30 minutes à 1 heure avant les repas, ou 2 heures après. L'utilisation des fleurs est déconseillée chez les enfants de moins de 12 ans, en raison du manque de données cliniques suffisantes. La mauve est également contre-indiquée en cas d'hypersensibilité à ses constituants actifs.

4.1.14 Myrrhe

Nom scientifique : *Commiphora myrrha L.*, famille des Burséracées

Description :

La myrrhe est un arbrisseau épineux qui peut atteindre jusqu'à 3 mètres de hauteur. Il est caractérisé par son exsudation de gomme-résine, qui a une consistance visqueuse et durcit au contact de l'air pour devenir friable. Cette gomme, d'une teinte rougeâtre, dégage un parfum distinctif mêlant des notes de citron et de romarin. Les feuilles sont trifoliolées, composées de folioles de tailles inégales, tandis que les fruits, de forme ovoïde à ellipsoïde, se fissent en deux valves pour révéler un noyau hérissé de pointes.

Partie utilisée :

La gomme oléo-résine est la partie de la plante couramment utilisée en phytothérapie.

Principaux constituants et propriétés :

La myrrhe contient une huile essentielle, des triterpènes et des mucilages. Ses propriétés antiseptiques, astringentes, anti-inflammatoires, expectorantes et antibactériennes en font un remède précieux pour divers maux.

Utilisation :

En usage externe, la myrrhe est principalement utilisée sous forme de gargarisme, que ce soit en teinture pure ou diluée, pour soulager les symptômes du rhume et les maux de gorge.

Précautions d'emploi et contre-indications :

L'utilisation de la myrrhe n'est pas recommandée chez les enfants de moins de 12 ans, ainsi que chez les femmes enceintes ou allaitantes, en raison de risques potentiels pour la santé.

4.1.15 Pélargonium (Géranium du Cap)

Nom scientifique : *Pelargonium sidoïdes* L., famille des Géraniacées

Description :

Le pélargonium est une plante vivace endémique d’Afrique du Sud, célèbre pour ses fleurs aux pétales spatulés ou linéaires, qui varient de marron à noir. Ses sépales, de couleur verte avec une marge blanche, ajoutent à son attrait visuel.

Parties utilisées :

Les racines de cette plante sont les principales parties utilisées en phytothérapie.

Principaux constituants et propriétés :

Le pélargonium est riche en tanins et en coumarines. Ses propriétés expectorantes, antibactériennes, antivirales, immunostimulantes, anti-inflammatoires et émollientes en font un allié efficace dans le traitement des affections respiratoires.

Utilisation :

Ce remède est couramment utilisé pour atténuer les symptômes du rhume. Il peut être administré par voie orale, soit sous forme d'extraits liquides, soit sous forme d'extraits secs.

Précautions d’emploi et contre-indications :

Le pélargonium n'est pas recommandé chez les enfants de moins de 6 ans. De plus, il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux patients présentant un risque accru de saignement, à ceux sous anticoagulants et à ceux souffrant de maladies hépatiques graves.

4.1.16 Pin sylvestre

Nom scientifique : *Pinus sylvestris* L., famille des Pinacées

Description :

Le pin sylvestre est un arbre majestueux, présent à la fois en Europe et au nord de l'Asie, atteignant des hauteurs de 25 à 45 mètres. Son tronc, droit et cylindrique, est recouvert d'une écorce écailleuse qui lui confère un aspect rugueux. Les feuilles se présentent sous forme d'aiguilles rigides, réunies par paires, et persistent tout au long de l'année. Les fleurs mâles, d'un jaune pâle, se regroupent en châtons courts à la base des nouvelles pousses, tandis que les fleurs femelles se forment au sommet. Les fruits, souvent désignés sous le nom de « pommes de pin », sont des cônes écailleux qui se développent à partir de ces fleurs femelles.

Parties utilisées :

Les bourgeons séchés de pin sylvestre sont les principales parties utilisées pour leurs propriétés médicinales.

Principaux constituants et propriétés :

Cette plante contient des acides phénoliques et une huile essentielle particulièrement riche en pinènes. Les propriétés thérapeutiques du pin sylvestre incluent des effets antiseptiques respiratoires, expectorants, mucolytiques et anti-inflammatoires, ce qui en fait un allié efficace pour le bien-être respiratoire.

Utilisation :

Le pin sylvestre est couramment employé pour soulager les symptômes de la toux grasse, de la bronchite, du rhume, des maux de gorge et de l'enrouement. Il peut être consommé par voie orale, sous forme d'infusion ou d'extrait, ou utilisé localement en inhalation ou en gargarisme.

Précautions d'emploi et contre-indications :

L'utilisation des bourgeons de pin sylvestre est déconseillée chez les enfants de moins de 2 ans et chez les personnes ayant des antécédents de convulsions, en raison de potentiels risques.

4.1.17 Plantain lancéolé

Nom scientifique : *Plantago lanceolata* L., famille des Plantaginacées

Description :

Le plantain lancéolé est une plante vivace herbacée qui prospère dans les sols ensoleillés, souvent en bordure de chemins. Ses tiges non ramifiées portent des épis florifères cylindriques ou ovoïdes. Les feuilles, en rosette, peuvent atteindre jusqu'à 30 centimètres de longueur et se distinguent par leur limbe présentant de 3 à 7 nervures principales, qui sont parallèles et de couleur vert-blanc.

Parties utilisées :

Les feuilles de cette plante sont les principales parties utilisées pour leurs bienfaits thérapeutiques.

Principaux constituants et propriétés :

Le plantain lancéolé renferme des iridoïdes, dont l'aucuboside, ainsi que des mucilages, des flavonoïdes, des tanins et des saponosides. Ses propriétés sont variées : astringentes, antibactériennes, antitussives, anti-inflammatoires, sécrétolytiques, immunostimulantes, antioxydantes, expectorantes et adoucissantes.

Utilisation :

Cette plante est particulièrement utile en cas de toux sèche et d'irritation du pharynx. Elle peut être administrée par voie orale sous forme de tisanes, d'extraits liquides ou secs, ainsi que dans diverses formes galéniques comme les sirops ou les pastilles.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Le plantain lancéolé ne doit pas être utilisé chez les enfants de moins de 3 ans. Son utilisation est également déconseillée en cas d'hypersensibilité aux substances actives, ainsi que chez les femmes enceintes ou allaitantes.

4.1.18 Réglisse

Glycyrrhiza glabra L.

Famille : Fabacées

Description :

La réglisse est une plante vivace qui prospère dans les prairies. Elle peut atteindre une hauteur impressionnante de 1 à 1,5 mètre, avec des tiges dressées et striées. Ses feuilles, alternes et imparipennées, comptent entre 7 et 17 folioles. Les fleurs lilas, groupées en grappes, donnent naissance à de petites gousses aplaties, tandis que la racine et les stolons dégagent une odeur distincte et caractéristique.

Parties utilisées :

On utilise principalement les racines et les stolons de cette plante.

Principaux constituants et propriétés :

Les racines de réglisse sont riches en saponosides, dont la glycyrrhizine, ainsi qu'en flavonoïdes. Grâce à ces composés, la réglisse présente des propriétés remarquables : anti-inflammatoires, antivirales, expectorantes, antitussives et antispasmodiques.

Utilisation :

La réglisse est souvent recommandée pour soulager la toux expectorante liée aux rhumes. Elle se consomme sous différentes formes : extraits secs ou liquides, infusions, décoctions, ou encore en poudre.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Il est crucial d'éviter une utilisation simultanée de plusieurs produits contenant de la réglisse, en raison des effets indésirables potentiels tels que troubles du rythme cardiaque, rétention d'eau, hypokaliémie et hypertension. Cette plante est contre-indiquée chez les moins de 18 ans, ainsi que chez les femmes enceintes ou allaitantes, et chez les personnes souffrant d'hypertension, de maladies rénales, hépatiques, cardiovasculaires ou d'hypokaliémie. De plus, il est conseillé d'éviter son association avec des médicaments entraînant des déséquilibres électrolytiques, tels que les diurétiques, les glycosides cardiaques, les corticostéroïdes et les laxatifs stimulants.

4.1.19 Reine des prés

Filipendula ulmaria L.

Famille : Rosacées

Description :

La reine des prés est une plante qui s'épanouit dans les prairies et les zones humides, atteignant jusqu'à 2 mètres de hauteur. Sa tige, d'un rougeâtre distinctif, supporte de grandes feuilles alternes. Les fleurs blanches, très odorantes, s'épanouissent en grappes luxuriantes.

Parties utilisées :

Les sommités fleuries sont la partie de la plante utilisée.

Principaux constituants et propriétés :

Les principaux constituants comprennent des dérivés salicylés et des flavonoïdes, conférant à cette plante des propriétés anti-inflammatoires et décongestionnantes.

Utilisation :

La reine des prés est couramment employée pour soulager les états grippaux, le rhume, et d'autres infections respiratoires. Elle se consomme par voie orale, sous forme d'extraits liquides ou secs, de teintures, ou d'infusions.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Cette plante est déconseillée chez les moins de 18 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que chez les patients présentant un risque accru de saignement. Évitez de l'utiliser en parallèle avec des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), des dérivés salicyliques, des anticoagulants et certains antibiotiques (tels que la tétracycline et la pénicilline). Elle est contre-indiquée en cas d'hypersensibilité aux salicylates, de maladies rénales ou hépatiques, de troubles de la coagulation, du syndrome de Reye, d'asthme, ou d'ulcères gastroduodénaux.

4.1.20 Saule

Salix alba L.

Famille : Salicacées

Description :

Le saule est un arbre que l'on trouve dans les zones humides de l'hémisphère nord, atteignant jusqu'à 25 mètres de hauteur. Son écorce présente des crevasses notables, tandis que ses feuilles caduques, souples et velues, ornent des rameaux flexibles. Les fleurs mâles sont jaunes, tandis que les femelles se parent de teintes vertes, regroupées en chatons dressés.

Parties utilisées :

On utilise principalement l'écorce.

Principaux constituants et propriétés :

L'écorce de saule renferme des dérivés salicylés, comme le salicoside, ainsi que des flavonoïdes. Ses propriétés antalgiques, anti-inflammatoires, antipyrétiques, sudorifiques et astringentes en font un allié précieux.

Utilisation :

Le saule est souvent utilisé pour traiter les fièvres associées à des infections, telles que la grippe. On peut le consommer par voie orale, sous forme de décoction, d'extraits secs ou liquides, de poudre, ou de teintures.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Comme pour d'autres plantes médicinales, le saule est déconseillé chez les moins de 18 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, et chez les patients ayant un risque accru de saignement. Il ne doit pas être associé avec des AINS, des dérivés salicyliques, des anticoagulants et certains antibiotiques. Les personnes hypersensibles aux salicylates, souffrant de maladies rénales ou hépatiques, de troubles de la coagulation, du syndrome de Reye, d'asthme ou d'ulcères gastroduodénaux devraient également éviter son utilisation.

4.1.21 Sureau noir

Sambucus nigra L.

Famille : Caprifoliacées

Description :

Le sureau noir est un arbuste qui atteint généralement entre 2 et 6 mètres de hauteur. Il prospère dans les zones tempérées et se trouve souvent dans les bosquets d'Europe, d'Amérique du Nord et d'Asie. Ses feuilles caduques, qui comportent 5 à 7 folioles ovales et pointues, abritent des fleurs blanches très odorantes, qui laissent place à des baies noires brillantes, groupées en bouquets.

Parties utilisées :

Les fleurs et les baies sont les parties de la plante que l'on utilise.

Principaux constituants et propriétés :

Les fleurs renferment des flavonoïdes, des dérivés d'acide caféique et des triterpènes, tandis que les baies contiennent des anthocyanes, des tanins et des flavonoïdes. Le sureau noir est reconnu pour ses propriétés antivirales et anti-inflammatoires, et il module la sécrétion de mucus dans les voies respiratoires.

Utilisation :

Ce remède est couramment utilisé pour prévenir et traiter les infections des voies respiratoires et pulmonaires. Il se consomme par voie orale sous forme d'infusion de fleurs séchées ou d'extraits liquides ou secs, disponibles dans diverses formes galéniques (sirops, comprimés, etc.).

Précautions d'emploi et contre-indications :

Le sureau noir n'est pas recommandé pour les femmes enceintes, allaitantes, ni pour les enfants de moins de 12 ans. Il est essentiel de ne pas dépasser une semaine de traitement.

Effets indésirables :

Dans de rares cas, une légère diarrhée peut survenir.

4.1.22 Thym (Thymus vulgaris L.)

Description :

Le thym, une plante vivace et aromatique de la famille des Lamiacées, se distingue par sa stature modeste, mesurant généralement entre 10 et 30 centimètres. Ses tiges ligneuses, tortueuses et non radicales se parent d'un éclat vert-blanc ou grisâtre, ajoutant une touche de fraîcheur à nos jardins et balcons. Les feuilles, petites et lancéolées, présentent des bords enroulés, tandis que ses fleurs, délicates et parfumées, se regroupent en épis, arborant des teintes rosées ou blanchâtres. Ce plant se plaît dans les terrains secs et arides, témoignant d'une robustesse à toute épreuve.

Parties utilisées :

Les sommités fleuries et les feuilles du thym sont les parties les plus prisées en phytothérapie.

Principaux constituants et propriétés :

Riche en flavonoïdes et en huiles essentielles, notamment le thymol et le carvacrol, le thym est un trésor de bienfaits. Ses propriétés antispasmodiques et antiseptiques en font un allié précieux pour notre santé.

Utilisation :

Traditionnellement, le thym est recommandé pour soulager les affections respiratoires telles que le rhume, la sinusite, les maux de gorge, l'amygdalite, ainsi que la toux et la bronchite. On peut l'apprécier sous diverses formes : par voie orale, en infusion ou en extraits liquides ou secs, ou encore par voie locale, à travers des gargarismes et des inhalations.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Le thym est à éviter chez les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que chez les enfants de moins de 4 ans. Pour les enfants âgés de 4 à 12 ans, la posologie doit être ajustée avec précaution.

Effets indésirables :

Bien que généralement bien toléré, le thym peut occasionnellement provoquer des réactions allergiques ou des troubles gastro-intestinaux, tels que des nausées, vomissements et diarrhées.

4.2 Les produits de la ruche

Les produits de la ruche, bien que distincts de la phytothérapie, sont souvent utilisés en complément des plantes dans de nombreuses formulations. Leurs bienfaits naturels s'intègrent parfaitement aux solutions de santé, particulièrement dans la prévention et le traitement des maux hivernaux.

4.2.1 Gelée Royale

Définition :

La gelée royale est un produit issu des sécrétions des glandes hypopharyngiennes des abeilles ouvrières. Elle est principalement utilisée pour nourrir la reine, d'où son nom. Cette substance précieuse est réputée pour ses nombreux bienfaits sur la santé.

Principaux constituants et propriétés :

La gelée royale est riche en nutriments essentiels tels que les vitamines, oligoéléments, minéraux, acides aminés, et acides gras spécifiques, dont l'acide 10-hydroxy-2-décanoïque (10-HDA), caractéristique de ce produit. Ces composants lui confèrent des propriétés immunostimulantes, antiasthéniques (lutte contre la fatigue) et antivirales, en faisant un allié pour renforcer l'organisme face aux agressions extérieures.

Utilisation :

Elle est souvent recommandée en cas de rhume, grippe, fatigue chronique, et pour prévenir les affections hivernales. Elle peut se consommer sous forme d'ampoules, de capsules, ou même pure, en cure, pour aider à stimuler le système immunitaire.

Précautions d'emploi et contre-indications :

La gelée royale est contre-indiquée chez les personnes allergiques aux produits de la ruche et doit être utilisée avec prudence chez les enfants de moins de 6 ans, bien qu'elle puisse être administrée dès 3 ans sous des formes adaptées. Elle est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes.

4.2.2 Miel

Définition :

Le miel est une substance sucrée fabriquée par les abeilles à partir du nectar des fleurs. Son goût et sa composition varient en fonction des plantes butinées, mais sa valeur nutritive reste exceptionnelle.

Principaux constituants et propriétés :

Le miel est une véritable source d'énergie, riche en glucides, avec plus de 15 types de sucres différents. Il contient également des enzymes, des acides aminés, des protéines, des acides organiques et des minéraux, qui varient selon le type de miel. Grâce à ses propriétés cicatrisantes et antimicrobiennes, il est largement utilisé pour aider à soigner les maux de gorge et favoriser la guérison des plaies en inhibant les infections et en régénérant les tissus endommagés.

Utilisation :

En plus d'être utilisé comme édulcorant naturel, le miel est un remède courant contre les

irritations de la gorge et peut être appliqué localement sur les blessures pour favoriser la cicatrisation.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Comme pour la gelée royale, le miel est déconseillé aux personnes allergiques aux produits de la ruche. De plus, il ne doit pas être administré aux nourrissons de moins d'un an en raison du risque de botulisme.

4.2.3 Propolis

Définition :

La propolis est une résine produite par les abeilles à partir de bourgeons d'arbres et d'autres sources végétales. Utilisée pour protéger et renforcer les parois internes de la ruche, elle est également un puissant agent de défense naturelle pour l'organisme.

Principaux constituants et propriétés :

Composée principalement de tanins, flavonoïdes, anthraquinones, saponosides et alcaloïdes, la propolis possède des propriétés immunostimulantes, antiseptiques, antibactériennes et anti-inflammatoires. Ces atouts en font un remède naturel particulièrement efficace pour la prévention et le traitement des infections des voies respiratoires.

Utilisation :

La propolis est souvent recommandée en complément pour prévenir et traiter les infections ORL (oto-rhino-laryngologiques) ainsi que les affections pulmonaires. On la trouve sous forme de sprays, d'extraits, ou de gommes à mâcher.

Précautions d'emploi et contre-indications :

L'utilisation de la propolis est déconseillée chez les enfants de moins de 6 ans, ainsi que chez les femmes enceintes, allaitantes, les personnes immunodéprimées et celles souffrant d'allergies aux produits de la ruche.

Conclusion

Depuis des siècles, le pharmacien joue un rôle clé en tant qu'expert des plantes médicinales et des médicaments. Son savoir est mis au service des patients pour leur offrir une prise en charge efficace et de qualité.

La phytothérapie, en tant que médecine naturelle, constitue une alternative précieuse pour prévenir ou traiter les pathologies hivernales courantes. Elle enrichit l'éventail thérapeutique à disposition des pharmaciens, leur permettant ainsi de proposer des solutions adaptées aux besoins et à la physiopathologie de chaque patient.

Cependant, comme toute pratique médicale, la phytothérapie comporte des risques. Il est essentiel d'adapter les conseils à chaque individu et de sensibiliser les patients aux éventuels dangers liés à un usage inapproprié.

Le pharmacien, en tant que professionnel de santé, est non seulement garant de la sécurité lors de la dispensation des produits, mais il sait également identifier les situations où une consultation médicale devient nécessaire, afin de ne jamais dépasser les limites du conseil officinal.