

Réduire les inconforts de la toux

Une toux... nécessaire ! L'important n'est pas d'empêcher la toux, mais d'en apaiser les effets. La toux est un réflexe vital, un moyen de défense qui permet à l'organisme d'expectorer les microbes.

Certaines plantes et certains produits de la ruche sont réputés pour calmer la toux, la gorge irritée, les bronches encombrées et la voix enrouée. Ils permettent d'assainir et protéger les muqueuses des voies respiratoires.

Eucalyptus

Noms communs : gommier, gommier bleu, arbre au koala.

Nom botanique : *Eucalyptus globulus*.

Famille : myrtacées.

Parties utilisées : les feuilles et les jeunes rameaux dont on extrait l'huile essentielle.

Habitat et origine : originaire d'Australie, le genre Eucalyptus a donné plus de 500 espèces allant du simple arbuste à de très grands arbres. Plusieurs espèces arborescentes sont depuis longtemps cultivées dans le bassin méditerranéen et dans toutes les régions subtropicales, tant en Orient qu'en Occident.

En Allemagne, la Commission Européenne a approuvé l'usage des feuilles (voie interne) et de l'huile essentielle (voies interne et externe) d'*Eucalyptus globulus* pour traiter l'inflammation des voies respiratoires.

L'Organisation mondiale de la Santé reconnaît l'usage traditionnel des feuilles pour soulager la fièvre et les symptômes de l'asthme, de l'inflammation des voies respiratoires, des bronches ou de la gorge, et celle de l'huile essentielle contre l'inflammation des voies respiratoires, de la gorge ou des muqueuses de la bouche (voie interne).

Thym

Noms communs : thym commun, thym de Provence, thym espagnol.

Nom botanique : *Thymus vulgaris*.

Famille : labiées.

Parties utilisées : feuilles et fleurs.

Habitat et origine : plante herbacée vivace, de plein soleil, originaire du bassin méditerranéen, le thym préfère un sol riche et bien drainé.

Historique

Depuis plus de 12 000 ans, le thym accompagne la vie quotidienne des humains, tant pour ses usages médicaux et cosmétiques que culinaires. Les Sumériens et les Égyptiens de la haute Antiquité l'utilisaient pour embaumer leurs morts. Chez les Romains, on faisait brûler du thym pour purifier l'air et éloigner les animaux nuisibles. On s'en servait aussi pour aromatiser fromages et boissons alcooliques. Les militaires en mettaient dans leur bain pour se donner de la vigueur. Au Moyen Âge, le thym était réputé pour donner du courage aux chevaliers.

Recherche

• Bronchite

On a mené une étude comparative sans *insu* (les sujets savaient quel traitement ils prenaient) auprès de plus de 7 000 patients souffrant de bronchite aiguë. Environ 5 600 d'entre eux ont été traités avec un sirop contenant un extrait de thym (*Thymus vulgaris*), les autres ont pris soit de la N-acétylcystéine, soit de l'ambroxol, deux médicaments qui fluidifient les sécrétions bronchiques. La préparation s'est montrée au moins aussi efficace que les médicaments, tant chez les adultes que chez les enfants. Elle a aussi entraîné moins d'effets indésirables.

Usage reconnu et traditionnels

La Commission Européenne allemande reconnaît l'efficacité de la plante pour le traitement des

symptômes de la bronchite, de la coqueluche et de l'inflammation des voies respiratoires. En plus de ces usages, on lui reconnaît une utilité pour le traitement de l'inflammation des muqueuses de la bouche et des gencives (stomatite) et de la mauvaise haleine chronique (halitose). Quant à l'Organisation mondiale de la Santé, elle souligne qu'en plus de ces usages, les pharmacopées européennes font mention du thym pour traiter la dyspepsie et d'autres troubles gastro-intestinaux, la laryngite et l'amygdalite (en gargarisme), ainsi que les blessures cutanées mineures.

Plantain

Noms communs : plantain majeur, grand plantain (*Plantago major*), plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*).

Noms botaniques : *Plantago major*, *Plantago lanceolata*.

Famille : plantaginacées.

Parties utilisées : parties fleuries.

Habitat et origine : originaire d'Eurasie, ces deux espèces (*P.major*, *P. lanceolata*) bisannuelles ou semi vivaces ont colonisé le monde entier, s'installant volontiers sur les terrains incultes, et même sur les pelouses.

Recherche

Usages communs : la Commission Européenne allemande reconnaît l'usage médicinal du plantain lancéolé pour traiter, par voie interne, les infections et les inflammations des voies respiratoires et des muqueuses de la bouche et du pharynx. Elle a aussi approuvé son usage, par voie externe, pour soulager les inflammations cutanées (piqûres d'insectes, coupures, éraflures, brûlures...).

En Europe, la plante est un ingrédient de plusieurs préparations d'herboristerie expectorantes et antitussives.

• Inflammations des voies respiratoires

Au début des années 1980, quelques essais cliniques ont confirmé l'efficacité du plantain pour le traitement de la bronchite chronique. Une étude réalisée en Allemagne portant sur 593 sujets aux prises avec des infections respiratoires aiguës indique qu'une préparation à base de plantain administrée pendant dix jours a soulagé leurs symptômes, notamment la toux.

On attribue généralement l'efficacité du plantain au mucilage qu'il contient. Cette substance adoucit et calme les muqueuses des voies respiratoires en raison de ses qualités émoullientes et anti-inflammatoires. En plus de cet effet, le mucilage des feuilles de plantain renferme un composé (polysaccharide) qui renforce l'immunité des organismes infectés par la bactérie *Streptococcus pneumoniae*.

• Inflammations de la peau et des muqueuses

Le mucilage du plantain contribuerait à calmer l'inflammation cutanée en raison de ses qualités émoullientes. L'aucubine, l'un de ses composés, a aussi des effets anti-inflammatoires et antibactériens.

Erysimum

Noms communs : herbe aux chantres, moutarde des haies, vélar.

Nom botanique : *Erysimum officinalis*.

Famille : Brassicacées

Partie utilisée : plante.

Son emploi spécifique contre l'enrouement, l'extinction des voix, les affections de la gorge et de l'arrière-gorge est bien connu des chanteurs et des gens du théâtre. Ils ont tous leur petite recette. Exemple : décoction d'*Erysimum*, miel et vinaigre de cidre à faire en gargarisme.

Cette herbe très commune de nos régions est un remède populaire contre l'enrouement, considéré comme expectorant et mucolytique. La fleur et la sommité fleurie fraîches ou sèches sont traditionnellement utilisées dans le traitement symptomatique de la toux, au cours des affections bronchiques aiguës bénignes et, par voie locale (collutoire, pastilles), comme

antalgique dans les affections de la cavité buccale et/ou de l'oropharynx.

Les Erisimum sont connus pour renfermer des hétérosides cardiotoniques, des isothiocyanates et des glucosinolates, ainsi que des lactones soufrées cycliques.

Propolis

La propolis est un enduit dont les abeilles se servent pour vernisser toutes les surfaces intérieures de la ruche afin d'en assurer l'étanchéité et la solidité. Elles la fabriquent à partir de diverses résines qu'elles recueillent sur les bourgeons et l'écorce des arbres (surtout sur les peupliers et les conifères), et auxquelles elles ajoutent de la cire et des sécrétions salivaires.

La propolis joue également un rôle hygiénique en créant une couche protectrice contre les invasions microbiennes ou fongiques. L'ouverture, nommée «trou d'envol», qui se trouve à l'entrée de la ruche, est constamment ajustée et remodelée à l'aide de propolis afin d'adapter ses dimensions et son orientation en fonction des conditions climatiques. Ce passage constitue par la même occasion une sorte de chambre de stérilisation à l'entrée de la ruche, d'où le nom propolis qui signifie, en grec ancien «devant» (pro), la cité «polis».

Dure et friable à 15 °C, la propolis devient mobile et malléable aux alentours de 30 °C, puis collante ou gluante à des températures plus élevées. Sa couleur peut varier du jaune clair au brun très foncé, presque noire, en passant par toute une gamme de bruns suivant les types de résines recueillies par les ouvrières. Elle possède une saveur âcre, voire amère, et dégage une odeur douceâtre liée aux résines aromatiques qu'elle renferme. On attribue généralement ses propriétés thérapeutiques (antiseptiques, antibactériennes et antioxydantes) à sa teneur en flavonoïdes (qui peut cependant beaucoup varier d'un produit à l'autre), notamment en pinocembrine, en galangine et en pinobanksine.

Historique

En Égypte, la propolis servait à l'embaumement. Elle était connue des Grecs anciens puisque Aristote la présentait, dans son *Histoire des animaux*, comme un «remède aux affections de la peau, plaies et suppurations». Elle connut un regain de popularité au XIX^e siècle lorsque les médecins de l'armée Anglaise l'employèrent pour désinfecter les blessures et faciliter leur cicatrisation durant la *Guerre des Boers* en Afrique du Sud.

En raison des résines végétales qu'elle renferme, la propolis est depuis longtemps considérée dans l'herboristerie traditionnelle comme un remède utile pour combattre les infections de toutes sortes, tant par voie interne que par voie externe.

Recherches

- Gingivite, plaies et infections de la muqueuse buccale

Les résultats d'un essai sans placebo mené auprès de 27 sujets ayant subi une intervention chirurgicale des gencives indiquent que l'usage d'un rince-bouche à la propolis favorise le processus de guérison des plaies de la muqueuse buccale et possède une légère action antidouleur et anti-inflammatoire. En 1985, des chercheurs russes ont rapporté que l'ajout de propolis au traitement classique avait favorisé la guérison d'infections buccales (abcès, phlegmons, blessures). De récents essais *in vitro* indiquent que la propolis est efficace contre divers pathogènes susceptibles d'infecter la cavité buccale (bactéries et champignons).

- Hygiène buccale et dentaire

Au cours d'une étude préliminaire sans placebo menée en Arabie Saoudite auprès de 26 femmes souffrant d'hypersensibilité dentaire, on a par ailleurs observé que la propolis pouvait enrayer la douleur dentaire causée par la chaleur ou le froid.

- Infections des voies respiratoires

En 1989, des chercheurs polonais rapportaient que lors d'un essai mené auprès de 50 sujets, la propolis avait réduit la durée des symptômes du rhume plus rapidement qu'un placebo. Les résultats d'une étude cas témoins menée en Roumanie durant l'hiver 1994-95 auprès de 94

enfants d'âge préscolaire indiquent que la propolis a réduit le nombre de rhinopharyngites chez les enfants traités par rapport à un groupe contrôle n'ayant reçu aucun traitement. Par ailleurs, on a démontré, dans un essai avec placebo mené en 2003 auprès de 46 sujets asthmatiques, que la propolis atténuait sensiblement l'indice et la gravité des crises nocturnes, améliorait les fonctions respiratoires chez les sujets traités et diminuait les mécanismes de l'inflammation.

Miel

Le miel est une substance sucrée fabriquée par les abeilles à l'aide du nectar des fleurs. Composé à plus de 80 % de glucides, c'est un aliment riche en énergie et relativement pur. En fait, on y retrouve principalement deux sucres : le fructose et le glucose, deux sucres simples qui ne nécessitent aucune digestion et qui sont facilement et directement assimilés par le corps. Le miel contient également une faible quantité de potassium, de même que des traces de quelques autres nutriments.

Principe actifs et propriétés

- Effet prébiotique : les prébiotiques sont des glucides non assimilables par notre organisme qui jouent un rôle dans la relance de la microflore intestinale. Le miel aurait un effet prébiotique sur le corps humain en améliorant sa croissance, l'activité et la viabilité des bifidobactéries et des lactobacilles de la microflore intestinale, des bactéries importantes pour une bonne santé. Cet effet a été observé *in vitro* en utilisant un système de fermentation avec des bactéries fécales. L'effet prébiotique du miel serait en grande partie attribuable aux oligosaccharides, des sucres de faible poids moléculaire.
- Flavonoïdes : le miel est une source alimentaire d'antioxydants.
- Effet antibactérien : certaines caractéristiques du miel, tel son bas pH, sa grande viscosité qui limite la dissolution d'oxygène et sa faible concentration en protéines lui confèrent un effet antibactérien important.

Le miel est un bon adoucissant pour apaiser les gorges irritées.