

RHUME, TOUX, MAL DE GORGE PRIVILÉGIER LES TRAITEMENTS NATURELS

Les infections des voies respiratoires supérieures (IVRS) sont très fréquentes (rhume, toux, mal de gorge) et majoritairement d'origine virale. Les traitements pharmacologiques courants n'influencent pas leur évolution et augmentent l'empreinte carbone du système de santé (les médicaments représentent environ 1/5 de l'empreinte carbone du système de santé¹). Privilégier des traitements naturels offre des avantages significatifs pour les patients et l'environnement.



Les enfants de moins de 4 ans présentent 6 à 8 épisodes d'IVRS par an, alors que les adultes en présentent 2 à 4.²

Les nombreux traitements pharmacologiques disponibles n'ont pas fait leurs preuves.^{3,4}

QUELQUES TRAITEMENTS NATURELS AYANT FAIT LEURS PREUVES

- ✓ **IVRS au stade initial** : bain de pieds à température croissante²
- ✓ **Toux irritative** : infusion de mauve²
- ✓ **Toux avec expectorations** : tisane de thym²
- ✓ **Maux de gorge** : gargarismes à l'eau salée²
- ✓ **Toux et maux de gorge** : infusion et/ou gargarismes avec miel (pas avant l'âge d'un an), citron, thym
- ✓ **Rhume** : rinçages de nez

Garantir un apport vitaminé (5 fruits et légumes par jour)

TÉLÉCHARGEZ
LES RECETTES
DÉTAILLÉES ICI



BÉNÉFICES POUR LE PATIENT

- ✓ Éviter l'absorption de molécules chimiques dont l'efficacité ou la supériorité vis-à-vis des traitements naturels n'est souvent pas prouvée.
- ✓ Permettre au patient de participer activement à sa prise en charge thérapeutique et nourrir la relation patient-médecin.¹
- ✓ Coût moindre.

BÉNÉFICES POUR LA PLANÈTE

- ✓ Réduction sensible de l'impact carbone par la diminution de la consommation de médicaments.
- ✓ Réduction de l'impact sur la biodiversité par la réduction de l'effet toxique des médicaments sur l'environnement.

LA PRESCRIPTION VERTE

- ◆ Rassurer le patient (ou les parents) en expliquant qu'il guérira de son IVRS quoi qu'il fasse.
- ◆ Proposer d'emblée des recettes naturelles simples et efficaces comme alternatives aux traitements pharmacologiques.
- ◆ Découvrir les propositions et expériences de vos patients.

Quand aborder la question des traitements naturels de l'IVRS ?

À chaque fois qu'un patient présente des symptômes non compliqués tels que toux, maux de gorge et rhume. Les traitements naturels peuvent également être mis en place en complément d'autres traitements, comme le paracétamol.

RÉFÉRENCES

1. Hawkes N. Cutting emissions by drug industry is crucial to reducing NHS's carbon footprint. *BMJ* 2012;345:e8243.

2. Maisonneuve H, et al. Emploi des remèdes de grand-mère en ORL: la recherche éclaira nos pratiques et celles de nos patients. *Rev Med Suisse.* 2022;18(781): 925-929.

3. Smith MB, Feldman W. Over-the-counter cold medications. A critical review of clinical trials between 1950 and 1991. *JAMA* 1993;269(17):2258-63.

4. Lowenstein SR, Parrino TA. Management of the common cold. *Adv Intern Med* 1987;32:207-33.

