

la fiche conseil

les maux de gorge



Cela commence par quelques picotements et puis voilà que le simple fait d'avaler devient douloureux... Nos conseils pour remédier au mal de gorge.

Comment le corps réagit

Au banc des accusés, le plus souvent un virus, parfois – dans 10 à 30% des cas – une bactérie ou encore une exposition à des agents irritants (atmosphère enfumée ou poussiéreuse, air sec, produits chimiques, sollicitations excessives de la gorge, reflux gastro-œsophagien...). Résultat, la gorge picote, brûle, on a du mal à avaler. Parfois même, ces symptômes s'accompagnent d'une extinction de voix ou d'un enrouement, voire d'une toux ou d'un rhume. Considéré comme bénin, le mal de gorge disparaît généralement sans traitement après cinq à sept jours.

Selon sa localisation, il peut s'agir d'une angine, d'une pharyngite ou d'une laryngite et l'on demandera sans attendre conseil à son pharmacien. Votre mal de gorge dure depuis 7 jours ou plus, vos amygdales voire les ganglions de votre cou sont gonflés, vous avez de la fièvre, vous souffrez de difficultés respiratoires, vous observez des points blancs ou rouges dans le fond de votre gorge... Rendez-vous sans tarder chez le médecin.

Ce que l'on peut faire soi-même

- A titre préventif, maintenez la température ambiante à 19 °C et purifiez l'atmosphère avec un mélange d'huiles essentielles. Utilisez un diffuseur à froid et suivez les recommandations de votre pharmacien. Ne laissez pas un enfant dans une pièce durant la diffusion des huiles purifiantes. Aérez durant 10 minutes au moins après la diffusion.
- Demandez à votre pharmacien de vous conseiller des traitements à même de calmer la douleur et l'inflammation aussi bien que de lutter contre l'infection de la cavité buccale.
- Buvez abondamment: boissons chaudes, infusions de thym, de mauve... Si la gorge est trop douloureuse, buvez froid!
- Gargarisez votre gorge avec une infusion de sauge au vinaigre de pomme par exemple (versez 5 dl d'eau bouillante dans un bol, ajoutez 10 feuilles de sauge et 1 dl de vinaigre de pomme. Laissez infuser 10 minutes. Ajoutez 2 c. à s. de miel). Laissez tiédir avant de gargariser.
- A vos écharpes: gardez votre cou au chaud!
- Si vous fumez, renoncez à la cigarette.

Le conseil plus

Homéopathie, phytothérapie, gemmothérapie, oligothérapie, aromathérapie... Les médecines complémentaires offrent de précieux remèdes pour renforcer les défenses immunitaires et soigner les maux de gorge. En oligothérapie notamment, l'association cuivre-or-argent est recommandée aux personnes qui souffrent de fatigue chronique et sont sujettes aux infections. Sur conseil du spécialiste en pharmacie, diverses huiles essentielles (HE) à phénol telles que sarriette des montagnes et origan, vous feront profiter de leurs vertus anti-infectieuses, antibactériennes et antivirales.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien ! Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

