

**Nez bouché : cet hiver,  
prenez soin de votre  
péninsule !**



*par Dr Jean Pierre Willem*

« C'est un roc !... C'est un pic !... C'est un cap !... Que dis-je, c'est un cap ?... C'est une péninsule ! » ne lit-on pas dans *Cyrano de Bergerac* d'Edmond Rostand.

L'argot aussi est inventif : le blair, le nase, le pif, le tarin, la truffe...

Ce n'est pas étonnant qu'il inspire autant les poètes de tous poils : car le nez est un merveilleux organe : il est porteur du sens olfactif.

L'éveil de ce sens peut changer votre vie. En développant ce sens si négligé, voire carrément anesthésié par la vie contemporaine, vous stimulerez donc aussi une partie de votre cerveau reliée aux images et aux sensations : votre hémisphère droit.

D'ailleurs, Baudelaire disait en parlant de ce sens-là qu'il « chante les transports de l'esprit et des sens ».

Cet organe sensuel est aussi très sensible : et c'est pour cela qu'il subit autant d'infections, notamment en hiver.

Le nez bouché est un des « grands classiques » de l'automne et de l'hiver.

Il fait froid et sec, et, sans que rien n'ait pu le laisser prévoir, vous perdez soudain l'odorat, vous êtes obligé de respirer par la bouche et vos essais pour vous moucher demeurent infructueux...

Ce ne sont pas là forcément les symptômes d'une vraie grippe, il s'agit plutôt d'un banal début de rhume ou de rhinite.

## **Les premiers réflexes !**

- Pour atténuer l'éventuelle sécheresse de l'atmosphère, placer des humidificateurs dans les pièces. Évitez de trop chauffer la pièce.
- Lavez le nez avec de l'eau salée en prenant soin de mettre des gouttes de vasoconstricteurs uniquement dans une narine pendant plusieurs jours. Ceci va permettre de à l'autre narine de se décongestionner et de guérir.
- Mangez léger, évitez les viandes, les graisses, les plats trop lourds et copieux afin de soulager votre métabolisme. Préférez les soupes de légumes, les légumes et fruits frais de saison.
- Prenez des bains très chauds : la vapeur d'eau vous aidera à dégager le nez et la chaleur vous détendra,

d'autant plus que vous aurez ajouté à l'eau du bain 4 ou 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus (dissoute auparavant dans un peu de savon liquide, car l'huile n'est pas miscible directement à l'eau).

- Humectez un mouchoir d'Elixir du Suédois ou de camphre et respirez-le très souvent. Par sa composition très riche, il vous permettra de dégager les zones encombrées.
- Chez l'adulte : faire des inhalations d'eau bouillante (les virus détestent la chaleur) additionnée d'un produit balsamique ou d'huiles essentielles (eucalyptus radiata ou menthe suave).
- Chez l'enfant : faire des lavages de nez avec une solution saline (sérum physiologique ou eau de mer), disponible en unidose, faciles d'emploi chez le tout-petit.

## **Demandez un coup de pouce à l'homéopathie**

L'homéopathie est très efficace dans le traitement de toutes les maladies ORL aiguës, généralement bénignes mais handicapantes, et d'autant plus que les soins sont entrepris dès les premiers symptômes.

De plus, ces médicaments étant sans effets secondaires, ils ne provoquent pas de résistances bactériennes à répétition, au contraire des antibiotiques.

### Chez l'adulte

Symptômes	Remèdes
Refroidissement (courant d'air climatisation), nez bouché la nuit, clair le jour, éternuements	Nux vomica 5 CH 3 granules. 3 ou 4 fois par jour.
Éternuements, nez bouché par, temps froid et sec, début brutal, des frissons, soif intense.	Aconiturn napellurn 5 CH, 3 granules, 3 ou 4 fois par jour.
Nez bouché et sec, toux sèche nocturne, à la racine du nez. La racine du nez est bouchée	Sticta pulmonaria 5 CH sensation de poids, 3 granules toutes les 2 heures.
La Narine gauche est bouchée	Lachesis 5 CH
La Narine droite est bouchée	Lycopodium 5 CH
Le nez est bouché à cause d'une allergie. Ce désagrément accompagne, dans la majorité des cas, un problème rhino-pharyngé.	Apis mellifica 5 CH + Histaminum 9 CH.

## Quelques gouttes d'hydrolat pour vous soulager

Ces gouttes nasales composées d'hydrolats aromatiques agissent d'une façon remarquable chez les sujets atteints de rhinite allergique, de sinusite chronique et d'obstruction nasale.

Pour l'adulte :

- HA Camomille romaine (9 ml)
- HA Thym à linalol (6 ml)
- HA Lavande aspic (3 ml)
- HA Verveine odorante (3 ml)
- HA Menthe poivrée (3 ml)
- HA Marjolaine (3 ml)
- HA Romarin offic. Verbénone (3 ml)

Posologie : deux pulvérisations nasales plusieurs fois par jour à adapter suivant les cas.

# Des compléments alimentaires pour mieux vous défendre

D'autres remèdes efficaces pour lutter contre les obstructions nasales sont :

- Le Rhinargion® à prendre lorsque le nez est bouché pendant une grippe. Prenez plusieurs pulvérisations nasales ;
- Le Lyso Home® (HE eucalyptus globulus et radiata): mettez 10 ml dans un diffuseur atmosphérique, 2 fois 20 minutes ;
- Sirop à la propolis rouge® ;
- Le Cynorrhodon qui contient de la vitamine C. Prenez 2 fois 2 gélules par jour.

Pensez également à l'huile essentielle de menthe poivrée à respirer sur un mouchoir, ou une à deux gouttes sur la langue (avec un peu de miel) au coucher. Masser les sinus frontaux et maxillaires avec des huiles essentielles (menthe, pin, romarin). Mais attention, on n'applique jamais d'huiles essentielles sur les muqueuses (sauf HE de lavande) !

L'acupuncture sur les points locaux du nez (G.I. 20) et sur les mains (P 7 et G.I. 4) est également très efficace. Cette méthode est destinée à stimuler le gros intestin, souvent intoxiqué et enflammé (ces toxines remontent dans le carrefour ORL).

Enfin, certains oligo-éléments comme le cuivre-or-argent sont également efficaces pour lutter contre l'obstruction nasale. Dans ce cas, prenez une ampoule d'oligosol en perlinguale.

Voilà, après avoir lu cette lettre, votre « péninsule » devrait rester en pleine santé tout l'hiver.

Portez-vous bien et à très vite,

Dr Jean Pierre Willem

Source: <https://jpwillem.lettre-medecin-sante.com/>