

Vos trucs et astuces

2



Pratiquer



Quels remèdes naturels
pour la toux et les
maux de gorge ?

Vos trucs et astuces est une rubrique de la revue **Valériane** de *Nature & Progrès Belgique*. Elle rassemble les bons plans des membres de l'asbl sur des questions pratiques, pour renforcer l'autonomie de toutes et tous dans les domaines chers à l'association : alimentation, jardinage, habitat, énergie, décroissance.

Plus d'informations : www.natpro.be/revue-valeriane/

Avertissement : les conseils partagés dans cette publication restent sous l'entière responsabilité de leurs auteurs.

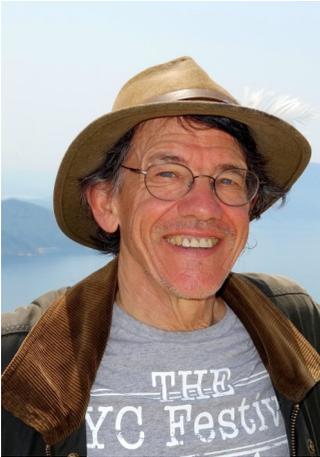
Question du jour

Quels remèdes naturels pour la toux et les maux de gorge ?

Il est déjà temps de préparer l'hiver, au potager et à la maison ! Quels remèdes naturels utilisez-vous pour soigner les petits bobos des premiers froids : la toux et les maux de gorge ? Partageons nos solutions maison !



Avis d'expert : François Couplan, ethnobotaniste et auteur



« L'arrivée de l'hiver s'accompagne souvent de toux et de maux de gorge. Divers remèdes naturels, simples et bon marché permettent de soulager facilement ces inconforts. Une cuillerée à soupe de miel dans une infusion chaude de thym est un remède classique qui adoucit la gorge tout en apaisant la toux. Préparez, en infusion, quelques tranches de gingembre, anti-inflammatoire et antiviral, et ajoutez-y du jus de citron, astringent et riche en vitamine C. La mauve, comme la guimauve, a des vertus émollientes, adou-

cissantes grâce aux mucilages contenus dans ses fleurs et ses feuilles, qui forment une couche protectrice sur les muqueuses irritées. Une décoction de feuilles de ronce ou de plantain réduit l'inflammation et désinfecte la gorge. Dissolvez, dans une tasse de cette préparation, une demi-cuillerée à café de sel et gargarisez-vous plusieurs fois par jour. Les feuilles d'eucalyptus, en inhalation, dégagent les voies respiratoires et calment les quintes de toux.



Plantain lancéolé

Avec ces quelques plantes, vous serez prêts à affronter les premiers froids ! »

Avis des membres

Jacques Biston

En dehors des traditionnels sureaux et autres diverses tisanes, je recommande fermement l'utilisation de **propolis**. A titre préventif, en période à risque, je prends chaque jour quelques gouttes de propolis diluées dans de l'alcool à 70° avec un peu de miel. Même en curatif, c'est le plus efficace. En période à risque et en hiver, à titre préventif, je prends 2 à 5 gouttes de propolis que je mélange à une cuillère à café de miel de mon ami apiculteur Robert Lequeux de Sombreffe. La formule proposée par Robert est ici de la propolis dissoute dans de l'alcool à 70° présentée dans des flacons munis d'un compte-gouttes. En cas de rhume ou autre infection hivernale, on passera à 3 ou 4 prises par jour. La propolis est à la fois antibiotique, antiseptique et antimicrobienne, et ne perturbe en rien ni le foie, ni les reins, ni la flore intestinale.

Autre solution encore plus sympa, très fréquente dans le midi.

La farigoule ou farigoulette. Il s'agit d'une bonne (très bonne) brassée de **thym** récolté de préférence durant la floraison, à laisser macérer dans l'alcool à +/- 90°. Pour un litre d'alcool, un gros bouquet de thym, 250 g de sucre, laisser macérer 40 jours en remuant régulièrement, filtrer et mettre en bouteilles. Si c'est de l'alcool à 90°, il y a intérêt à ajouter la même quantité d'eau ! Comme pour la propolis, en prévention, un verre par jour ou 2 ou 3 en cas de problème.

On peut encore y ajouter quelques huiles essentielles, comme **l'eucalyptus radié**, mais pour les détails, voir l'excellent livre « Ma bible des huiles essentielles » de Danièle Festy.



Le thym, un aromate indispensable au jardin et dans la pharmacie

Fabienne Schoonheyt

Pour ma part, dès que j'ai une petite pointe dans la gorge, je prends une cuillère à soupe de **sirop de sureau**, trois fois par jour. Jusqu'à ce que je ne sente plus rien, et je passe alors "à travers". Mais il ne faut pas attendre trop longtemps avant d'agir sinon ce n'est plus assez fort.



Le sirop de sureau noir, un remède maison facile à réaliser soi-même.

Je réalise parfois aussi une " potion magique " : dans un litre d'eau, je mets un bâton de **cannelle**, de la **cardamome**, du **sumac**, du **gingembre**, le jus d'un **citron** et je chauffe jusqu'à la limite de l'ébullition. Une tasse avec une cuillère de miel, trois fois par jour.



Citron et gingembre, un duo intéressant pour soigner les premiers froids

Anne Sermon

À partir d'octobre, en préventif, je prends une demi-cuillère à café de **miel** avec une goutte de **propolis** pure tous les matins, après ma tasse de **thé vert**.

Si le mal de gorge apparaît, je passe à trois fois par jour et j'ajoute une goutte d'huile essentielle de **citron**, après une infusion de **thym**.

Sylvie La Spina

Lors des premiers symptômes, je confectionne une tisane avec du **thym**, de la **mauve** ou de la **guimauve** (adouçissantes), du **miel** et un peu de jus de **citron**.

Début mai, je récolte de jeunes pousses d'**épicéa** que je fais macérer dans de l'alcool pour fruits, avec un peu de sucre. J'utilise cette potion en cas de mal de gorge « déclaré », en gargarisme, le soir avant le coucher.

J'utilise aussi un spray bio à la **propolis**.



Les différentes espèces de mauves et la guimauve sont des plantes adoucissantes



Les jeunes rameaux d'épicéa servent à confectionner l'Espinette

Carole et Dominique vous conseillent...

Je me soigne grâce aux tisanes



Christine Cieur, 2023, Ed. Terre vivante (15 €*)

Pendant des millénaires, la tisane a été utilisée pour se soigner à l'aide de plantes médicinales. Avec l'avènement de la médecine moderne, elle est tombée en désuétude, mais connaît aujourd'hui un spectaculaire retour en grâce, car elle est économique, facile d'emploi et très efficace. L'autrice, pharmacienne, propose ses meilleures infusions pour soigner de nombreux maux au quotidien.

Je soigne mon enfant avec les plantes



Carole Minker, 2024, Ed. Terre vivante (15 €*)

Des soins par les plantes pour les enfants, oui mais sous quelles formes et à quelles posologies ? Le livre donne près de 60 recettes variées et ludiques. Gommages pour la gorge, lait et miels aromatisés, sirops, huiles de massage, tisanes, décoctions, cataplasmes... vous permettront de soigner en douceur petits troubles ORL, problèmes de peau, de digestion, de nervosité, etc. Un texte validé par deux médecins dont un pédiatre.

Ces deux ouvrages sont disponibles à la *Librairie écologique de Nature & Progrès*. Rue de Dave 520, 5100 Jambes, commande en ligne sur boutique.natpro.be

* -10 % pour les membres de *Nature & Progrès*

**Découvrez la revue *Valériane*
de *Nature & Progrès*.**

Valériane

Vivre la bio avec Nature & Progrès

www.natpro.be/revue-valeriane

