

Les infections en pratique

Approche de médecine complémentaire pour les syndromes grippaux, la grippe et COVID-19

Benedikt M. Huber^{a,b}, Gisela Etter^c, Bernhard Wingeier^d, Beatrix Falch^e, Beat Meier^f, Anita Meyer^g, Oliver Werner^h, Marc Schläppiⁱ, Martin Frei-Erb^j, Klaus von Ammon^k, Philip Tarr^l

^a Zentrum für Integrative Pädiatrie, Klinik für Pädiatrie, HFR Freiburg – Kantonsspital, Freiburg; ^b Pädiatrie, Departement für Community Health, mathematisch-naturwissenschaftliche und medizinische Fakultät, Universität Freiburg; ^c FMH Allg. Innere Medizin, FA Homöopathie (SVHA), Präsidentin UNION Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen, Richterswil; ^d Kinder- und Jugendmedizin, Klinik Arlesheim, Arlesheim; ^e Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Vizepräsidentin Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP), Wädenswil; ^f Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Institut für Chemie und Biotechnologie, Fachgruppe Naturstoffe und Phytopharmazie, Wädenswil; ^g FMH Allg. Innere Medizin, FA Akupunktur – Chinesische Arzneitherapie – TCM (ASA), Präsidentin Assoziation Schweizerischer Ärztesellschaften für Akupunktur und chinoise médecine, Frauenfeld; ^h Praktischer Arzt, Präsident Schweizerische Ärztesgesellschaft für Ayurveda, Seelisberg; ⁱ Zentrum für integrative Medizin, Kantonsspital St. Gallen, St. Gallen; ^j FMH Allg. Innere Medizin, FA Homöopathie (SVHA), Thun; ^k Praktischer Arzt, FA Homöopathie (SVHA), Stäfa; ^l Medizinische Universitätsklinik, Infektiologie und Spitalhygiene, Kantonsspital Baselland, Bruderholz, Universität Basel

De nombreux médecins généralistes et pédiatres sont régulièrement confrontés aux questions de leurs patient.e.s quant aux mesures qu'ils recommanderaient, en plus de la vaccination contre la grippe saisonnière, pour la prévention et le traitement des maladies grippales, y compris la grippe et désormais la COVID-19. En médecine complémentaire notamment, il existe un grand nombre de méthodes éprouvées à cet effet, que nous souhaitons présenter dans cet article. Nous voudrions également encourager les médecins sans formation particulière à utiliser ces méthodes complémentaires.

Introduction

La grippe et les autres syndromes grippaux (*influenza-like illnesses*, ILI) sont des infections respiratoires virales accompagnées de symptômes généraux qui surviennent principalement pendant la saison froide de l'année [1]. Les manifestations cliniques sont très variables et dépendent à la fois du virus responsable et des facteurs individuels de l'hôte [2]. Alors que la majorité des patient.e.s ne souffrent que de symptômes légers à type de rhume avec ou sans fièvre, les infections par les virus de la grippe, et en particulier de la COVID-19, peuvent être graves [3–7].

Les mesures d'hygiène les plus importantes pour prévenir l'infection par des agents pathogènes respiratoires sont généralement connues depuis la crise de COVID [8]. Une prévention spécifique n'existe que pour la grippe saisonnière, sous forme d'une vaccination antigrippale ajustée annuellement, et depuis plus récemment pour la COVID-19 par divers vaccins anti-COVID [9].

Série Infectiologie

Dans la pratique, les infections et les défenses immunitaires sont des thèmes centraux. Ils offrent d'excellentes opportunités de collaboration interdisciplinaire, de vérification de concepts courants et d'intégration de méthodes des médecines complémentaires. Philip Tarr est inter-



niste et infectiologue à l'hôpital cantonal de Bâle-Campagne, et il mène un programme national de recherche PNR 74 sur le scepticisme vis-à-vis des vaccins. Il attache beaucoup d'importance à une médecine centrée sur les patients ainsi qu'à des articles pertinents pour la pratique, que nous allons publier régulièrement dans cette série du *Primary and Hospital Care*.

Dans le traitement des patient.e.s. ambulatoires, la médecine conventionnelle se focalise sur le soulagement des symptômes aigus grâce à des médicaments anti-inflammatoires, analgésiques et antitussifs. Les médicaments antiviraux tels que l'oseltamivir ou le remdesivir ne sont pas recommandés pour la plupart des patient.e.s en cabinet [1]. Cependant, tout médecin de famille expérimenté est probablement familier avec divers remèdes maison qui peuvent être utilisés en plus des médicaments classiques. En outre, les collègues ayant une formation complémentaire, en médecine complémentaire en particulier, disposent d'un éventail plus large d'options thérapeutiques.

Cet article est destiné aux médecins généralistes et aux pédiatres et présente une compilation non exhaustive des mesures thérapeutiques et préventives complémentaires éprouvées pour les maladies de type grippal, y compris la grippe / COVID-19, chez les patient.e.s ambulatoires. Il se limite aux spécialités réunies dans l'UNION des sociétés suisses de médecine complémentaire [10].

Compte tenu de la multitude et de la diversité des thérapies complémentaires, existe-t-il une indication commune au recours à la médecine complémentaire?

La plupart des thérapies complémentaires ont pour objectif commun de soutenir les capacités d'auto-guérison de l'organisme et de contribuer ainsi à la restauration de la santé. En ce sens, la médecine complémentaire poursuit une approche salutogénique en mettant l'accent sur les facteurs favorisant la guérison et le développement de la santé. A l'inverse, la médecine conventionnelle se concentre principalement sur les facteurs qui provoquent la maladie (approche pathogénique). Le concept de médecine intégrative combine ces deux approches [11, 12].

Pour une maladie donnée, différentes options thérapeutiques: comment est-ce possible?

Le pluralisme existant des méthodes de prévention et de traitement des maladies grippales permet au praticien de sélectionner les options qui conviennent à sa propre pratique et aux besoins de chaque patient.e [13]. Pour le/la patient.e cela devient plus juste qu'une stratégie «unique» («one-size-fits-all») où les aspects individuels sont perdus. Les différentes approches individuelles et de thérapies spécialisées ne se contredisent pas fondamentalement; elles résultent des différentes perspectives sur l'être humain dans sa globalité.

Quelles sont les preuves scientifiques des mesures présentées ci-dessous?

Toutes les mesures décrites dans cet article sont des méthodes préventives et thérapeutiques qui ont fait leurs preuves dans la pratique quotidienne. Cette expérience permet d'appliquer les connaissances acquises aux manifestations cliniques légères fréquemment rencontrées dans la COVID-19. Il existe une limitation due au petit nombre d'études sur la médecine complémentaire pour la grippe, COVID-19 et ILI. Toutefois, cela n'exclut pas le recours aux mesures thérapeutiques sousmentionnées si l'on se fonde sur l'expérience existante et si l'on applique en même temps une approche pragmatique de l'efficacité et de la sécurité (tab. 1). Cependant, de nouvelles recherches de haute qualité méthodologique sont essentielles et devraient être encouragées.

Le mode de vie joue-t-il un rôle dans les maladies grippales?

Oui. Dans le contexte de COVID-19, l'importance du mode de vie est redevenue évidente. Les conséquences d'un mode de vie malsain comme l'obésité et les comorbidités associées (hypertension artérielle, diabète de type 2) sont des facteurs de risque pour les cas graves de COVID-19 [15]. Les éléments d'un mode de vie sain comprennent une alimentation équilibrée avec des aliments naturels et biologiques, l'absence de tabagisme et de consommation excessive d'alcool, suffisamment d'exercice au grand air, suffisamment de repos et de sommeil, des activités créatives et un environnement social durable, caractérisé par la solidarité et l'humanité. L'expérience clinique montre que les maladies grippales surviennent souvent lorsque certains aspects du mode de vie sont déséquilibrés, par exemple lorsque le stress professionnel ou émotionnel n'est pas suffisamment compensé, ou simplement lorsqu'une personne ne porte pas d'attention à avoir une durée de sommeil qui lui serait appropriée. Cette corrélation est confirmée par des études observationnelles

Tableau 1: Guide pragmatique pour les recommandations thérapeutiques (en principe valable pour toutes les thérapies conventionnelles et complémentaires). Tableau pris avec autorisation de Kemper et al. [14] (traduction B. Huber).

		La thérapie est-elle efficace?	
		Oui	Non
La thérapie est-elle sûre?	Oui	Recommander	Tolérer
	Non	Surveiller ou déconseiller	Déconseiller

et expérimentales [16-19]. Un mode de vie équilibré est donc d'une importance capitale du point de vue de la médecine préventive. Il soutient également l'effet des mesures médicales complémentaires.

La suppression de la fièvre et des symptômes généraux n'est-elle pas utile pour raccourcir les absences au travail ou à l'école?

Non, au contraire. Il est même à craindre que le retour précoce au travail ou à l'école rendu possible par les médicaments contribue à la propagation des agents pathogènes [20]. La COVID-19 a rappelé à de nombreuses personnes la nécessité d'un isolement suffisant pour guérir d'une maladie. Bien que la plupart des agents pathogènes responsables de ILI provoquent des affections moins graves, les recommandations d'isolement devraient généralement s'appliquer à toutes les infections respiratoires. Une règle pragmatique pour le re-

tour à l'école/au travail serait au moins une journée complète sans fièvre et sans médicaments fébrifuges.

Que faut-il savoir pour faire face à la fièvre?

La fièvre est un des principaux symptômes d'une maladie grippale. En cas de forte sensation de maladie ou de douleur, l'utilisation de paracétamol ou d'ibuprofène peut être utile. Cependant, la suppression systématique de la fièvre n'est pas conseillée car la fièvre est un mécanisme central d'autorégulation immunologique [21]. Rien ne prouve que la fièvre en tant que telle soit nocive [22]. Les antipyrétiques ne réduisent pas non plus l'incidence des convulsions fébriles [23]. La seule indication scientifiquement justifiée pour la réduction de la fièvre est l'amélioration du bien-être [22, 24]. La médecine complémentaire offre de nombreuses possibilités à cet égard. Il s'agit notamment de remèdes maison tels que les enveloppements humides des mollets

Tableau 2: Les médicaments à base de plantes dans l'assurance de base (LS).

Nom du médicament	Forme galénique	Ingrédients	Posologie*
Pour les rhumes			
GeloDurat	Capsules	Eucalypti aeth., Aurantii dulcis aeth., Limonis aeth., Myrti aeth.	3-4x / jour 1 caps.
Nasensalbe Rüedi Spirig HC	Pommade	Menthae pip. aetherol., Camphorae sol. oleosa	4-5x / jour une petite quantité
Sinupret	Sirop	Gentianae radix extr., Primulae flos extr., Rumicis acetosae herba extr., Sambuci flos extr., Verbenae herba extr.	3x / jour 7 ml
Sinupret	Gouttes	Gentianae radix extr., Primulae flos extr., Rumicis acetosae herba extr., Sambuci flos extr., Verbenae herba extr.	3x / jour 50 gtt.
Sinupret forte	Dragées	Gentianae radix, Primulae flos, Rumicis acetosae herba, Sambuci flos, Verbenae herba	3x / jour 1 drag.
Pour les maux de gorge			
Echinamed Spray pour la gorge	Spray	Echinaceae purpureae herbae recentis extract. ethanol. liquid., Salviae folium recentis tinctura	6-10x / jour 2 push
Echinarom, Hals-schmerztabletten	Comprimés	Echinaceae extr., Menthae pip. aeth., Thymi aeth., Caryophylli aeth., Cinnamomi folii aeth., Lavandulae aeth., Rosmarini aeth., Luniperi aeth., Saturejae aeth., Matricariae aeth.	1 pastille aux 2-3 h; max. 8 pastilles/jour
Kamillex	Solution	Matricariae extract. ethanol. liquid.	Gargariser avec 5 ml plusieurs fois par jour
Kamillofluid	Solution	Matricariae extr. ethanol. liquid.	Gargariser avec 20 gtt. plusieurs fois par jour
Pour les toux			
Bronchipret TP	Comprimés	Thymi extr. ethanol. sicc., Primulae rad. extr. ethanol. sicc.	3x / jour 1 cpr.
Kaloba	Solution	Pelargonii sidioides radices extract. ethanol. liquid.	3x / jour 30 gtt.
Prospanex	Jus médicinal	Hederae helices extract. ethanol. sicc.	3x / jour 7,5 ml
Pour la prévention et le soutien en général			
Echinacin	Gouttes	Echinaceae purpureae herbae recentis succus	3x / jour 20-40 gtt.
Echinamed forte	Comprimés	Echinaceae purpureae herbae et radices recentis tinctura	2x / jour 1 cpr.
Echinamed Resistenz	Comprimés	Echinaceae purpureae herbae et radices recentis tinctura	3x / jour 2 cpr.
Echinarom Erkältungstropfen	Gouttes	Echinaceae extr. ethanol., Caryophylli aeth., Cinnamomi aeth., Luniperi aeth., Lavandulae aeth., Matricariae aeth., Menthae pip. aeth., Rosmarini aeth., Saturejae aeth., Thymi aeth.	3x / jour 20 gtt.

* Les dosages indiqués s'appliquent aux adultes et sont des dosages standard. Toutefois, des écarts individuels sont possibles. Pour des informations précises sur le dosage, veuillez consulter les informations sur le produit.

avec ajout de vinaigre ou de citron dans la phase du soulagement de la fièvre, mais aussi de médicaments complémentaires qui ont un effet régulateur sur le bilan thermique sans effet antipyrétique direct.

Phytothérapie

Les médicaments à base de plantes font partie des médicaments les plus populaires auprès de la population. Quel rôle jouent-ils dans les infections respiratoires virales?

Les médicaments issus de la phytothérapie (y compris l'aromathérapie) peuvent être utilisés pour la prévention et le traitement des infections des voies respiratoires (tab. 2). La prévention revêt une grande importance en phytothérapie, c'est pourquoi les plantes médicinales ayant des effets immunomodulateurs et antiviraux doivent être utilisées le plus tôt possible. De cette manière, le risque primaire d'infection et le risque de complications peuvent être minimisés. Dès les premiers signes de maladie, les symptômes tels que le mal de gorge, le rhume et la toux sont traités par des médicaments à base de plantes qui, outre un effet antiviral local (par exemple grâce aux tanins), ont également des effets anti-inflammatoires et, en termes de prophylaxie secondaire, antibactériens.

A l'occasion de la propagation de la COVID-19, la Société Suisse de Phytothérapie Médicale (SSPM) a dressé une liste de plantes médicinales possibles [25]. On suppose que les plantes médicinales et leurs mélanges qui ont été testés et éprouvés pour les maladies grippales aident à réduire les symptômes d'une infection COVID-19 et peut-être aussi à réduire le risque d'infection [26]. Les premières indications en sont données par la pratique quotidienne [27]. La bonne tolérance générale de ces préparations à base de plantes médicinales rend leur utilisation pour la COVID-19 particulièrement intéressante.

Quels sont les remèdes phytothérapeutiques que je peux recommander à mes patient.e.s comme mesures de prévention?

Les muqueuses de la bouche et du nasopharynx étant parmi les principales portes d'entrée des virus respiratoires, il est important de les soigner régulièrement. Des plantes médicinales contenant des mucilages, des tanins et des huiles essentielles sont utilisées à cette fin. Les mucilages agissent comme un film protecteur sur les muqueuses, tandis que les tanins et les huiles essentielles peuvent influencer l'interaction avec le virus et réduire la réplication virale. Sucrer des pastilles aux extraits de plantes médicinales, se rincer la bouche ou se gargariser avec des tisanes chaudes de plantes médicinales ou boire ces thés, et bien soigner son nez

Tableau 3: Aperçu des plantes médicinales éprouvées (par exemple sous forme de préparations de tisanes, de teintures et de médicaments prêts à l'emploi) pour la prévention et le traitement de la grippe et des maladies grippales.

Plantes médicinales avec mucilage

Mauve (*Malva sylvestris*)

Guimauve (*Althaea officinalis*)

Mousse d'Islande (*Lichen islandicus*)

Le tilleul en fleur (*Tilia cordata* oder *T. platyphyllos*)

Plantain (*Plantago lanceolata*)

Plantes médicinales pour la prévention

Echinacée (*Echinacea purpurea*) [28]

Cistus (*Cistus incanus*) [27]

Gingembre (*Zingiber officinale*)

Curcuma (*Curcuma longa*) [29]

Griffe du chat (*Uncaria tomentosa*) [30]

Plantes médicinales pour la thérapie symptomatique

Echinacée (*Echinacea purpurea*) [31]

Racine de géranium (*Pelargonium sidoides*) [32]

Écorce de cannelle (*Cinnamomum ceylonicum*) [33]

Racine de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) [34]

Gingembre (*Zingiber officinale*) [35]

Sauge (*Salvia officinalis*) [36]

Thym (*Thymus vulgaris*) [37]

Plantes médicinales dont on extrait les huiles essentielles et qui sont utilisées dans les maladies respiratoires

Eucalyptus (*Eucalyptus radiata*)

Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

Thym (*Thymian vulgaris* ct. *Linalool* und *Thymus vulgaris* ct. *Thymol*)

Laurier (*Laurus nobilis*) [38]

Citron (*Citrus limon*)

avec des pommades nasales hydratantes et antivirales sont donc des mesures préventives importantes (tab. 3). Il est généralement recommandé de limiter la prise préventive d'une plante médicinale à environ deux à trois semaines. Dans le cas d'une phase préventive plus longue, il est donc possible de passer soit à un traitement intermittent, soit à une autre plante médicinale.

Quelles sont les plantes utilisées à des fins thérapeutiques?

Diverses plantes médicinales conviennent à cet effet sous forme de tisanes, de teintures ou de médicaments prêts à l'emploi, dès l'apparition des premiers symptômes d'une infection des voies respiratoires, ou même lorsqu'une infection est suspectée (tab. 3). Les substances amères à base de plantes dans l'alimentation ou comme médicaments ont également une longue tradition. Entre-temps, des récepteurs de substances amères

ont été détectés dans tout le corps [39] et il est prouvé que les substances amères ont également des propriétés anti-inflammatoires, immunomodulatrices et réductrices de germes, ainsi que des effets positifs sur la fonction de barrière de l'épithélium des voies respiratoires [40, 41].

En termes d'aromathérapie, les huiles essentielles (tab. 3), qui présentent des effets antiviraux et anti-inflammatoires, peuvent être utilisées par inhalation ou diluées sous forme de spray oral [42]. Toutefois, il faut être prudent chez les enfants et les femmes enceintes, et il convient de respecter les contre-indications et d'adapter la posologie. Des informations détaillées sont disponibles sur la page d'accueil du SSPM [43]. En cas d'incertitude sur l'utilisation et le dosage des plantes médicinales, il est conseillé de consulter une pharmacie spécialisée en phytothérapie [44].

Homéopathie

Les homéopathes soulignent qu'ils traitent leurs patient.e.s individuellement. Quelles possibilités l'homéopathie offre-t-elle pour les maladies infectieuses épidémiques ou pandémiques?

En homéopathie, un remède individuel est toujours prescrit à un.e patient.e en fonction de ses symptômes personnels. Cela s'applique également aux infections virales épidémiques ou pandémiques. Dans ces maladies, cependant, les patient.e.s présentent souvent des symptômes très similaires, de sorte que la prescription peut se limiter à quelques remèdes. Compléter la thérapie symptomatique par l'homéopathie peut, entre autres, contribuer à une résolution plus rapide des symptômes [45].

Comment procède-t-on en homéopathie dans les cas de maladie aiguë?

Si l'on décide de traiter un.e patient.e par l'homéopathie seule ou en complément, on élargit l'anamnèse avec de courtes questions (quoi, comment, où, quand, pourquoi?) sur les symptômes liés à l'infection et sur les éventuels symptômes d'accompagnement. Les modalités sont souvent importantes pour le choix du remède, c'est-à-dire ce qui améliore ou aggrave les symptômes ou ce qui les a déclenchés. Un aperçu des remèdes homéopathiques contre la grippe les plus courants pendant la saison 2019/20 est présenté dans le tableau 4.

Tableau 4: Aperçu des médicaments homéopathiques les plus courants pour les maladies grippales, y compris la grippe et la COVID-19, saison 2019/2020 (également en combinaison avec des médicaments conventionnels).

Médicament	Arsenicum album (Arsentrioxide)	Bryonia alba (Bryone blanche)	Gelsemium (Jasmin jaune)	Phosphorus (Phosphore)
Symptômes				
Impression générale	Anxieux, agité, soupçonneux, pédant, faible Douleur brûlante	Irritable, veut son repos Sécheresse Douleur vive	Étourdie, endormie Une faiblesse paralysante et tremblante Lourdeur des paupières	Amical, ouvert et compatissant Désir de contact physique
Manifestation	Soudainement	Lentement	Lentement	Soudainement
Fièvre	Froid externe avec chaleur brûlante interne Désir de chaleur/couvertures chaudes	Une chaleur sèche et brûlante Frisson avec tête chaude et visage rouge Fièvre accompagnée de douleurs intenses dans les membres, de maux de tête éclatants	Fièvre avec frisson de haut en bas du dos Tête chaude et extrémités froides Fièvre avec lourdeur ou douleur dans les membres/muscles	Le frisson avec une envie de glace
Modalités*	> en société < Minuit jusqu'à 2 heures < Froid, boissons fraîches < effort physique	< Toucher légère > Pression (se tient la poitrine en toussant, s'allonge sur le côté douloureux) < Le moins de mouvement possible (rester le plus immobile possible au lit) < Chaleur < 9h00 / 21h00 Conséquences de la colère	Maux de tête > après la miction Désir de rester allongé Douleur des globes oculaires lors du mouvement des yeux < Temps humide Conséquences du temps chaud de l'été / tension de l'attente	> en société, attention (massage) > sommeil > Allongée (surtout à gauche)
La soif	Une soif fréquente de petites quantités Envie de boissons chaudes	Grande soif de grandes quantités à intervalles prolongés ou manque de soif malgré la sécheresse de la bouche Envie de boissons fraîches	Pas de soif malgré la fièvre	Soif de grandes quantités d'eau glacée

* Explication: > Diminution/Amélioration des symptômes due à; < Augmentation/Atténuation des symptômes due à.

Tableau 5: Options de traitement de la médecine anthroposophique pour les maladies grippales, y compris la grippe et la COVID-19 (également en combinaison avec des médicaments conventionnels).

Prévention	
Meteoreisen/Phosphor/Quarz Globuli	1x / jour 5–10 granules le matin à jeun
Echinacea Spray buccal	2–3x / jour 3–5 push dans la gorge
Echinacea/Calendula pastilles à sucer	1x / jour 1 cpr. le matin
Sanddorn Argousier Jus/Sirop	2x / jour 1 c.c.
Thérapie	
Meteoreisen/Phosphor/Quarz Globuli	3x / jour 5–10 granules en cas de signes non spécifiques d'une infection des voies resp.
Ferrum phosphoricum comp. Globuli	5x / jour 10–15 granules en cas de signes de refroidissement, fièvre et douleurs aux membres
Gelsemium comp. Globuli	5x / jour 5–10 granules en complément pour les symptômes grippaux avec maux de tête et douleurs aux membres
Convalescence	
Ferrum rosatum/Graphites Globuli	3x / jour 5–10 granules
Sanddorn Argousier Jus/Sirop	2x / jour 1 c.c.
L'éurythmie thérapeutique comme thérapie par le mouvement	

Comment les médicaments sont-ils administrés et dosés en homéopathie?

Les médicaments homéopathiques sont généralement administrés par voie orale. Une posologie commune équivaut à cinq granules. Quinze minutes avant et cinq minutes après la prise du médicament, le patient.e ne doit pas manger, boire, etc. D'autres médicaments tels que les sels de Schüssler ou les huiles essentielles ne doivent pas être utilisés en même temps. Pour le traitement des infections aiguës, les dilutions 30 CH ou 200 CH sont appropriées, et souvent une seule dose suffit. Si l'on traite avec une dilution plus faible (par exemple D6 ou D12), la dose est prise trois fois par jour jusqu'à ce qu'une amélioration se produise. La réévaluation du traitement se fait en fonction de l'état clinique, mais généralement après environ 24–48 heures.

Tableau 6: Options thérapeutiques de la médecine anthroposophique pour les infections des voies respiratoires chez les enfants après clarification du diagnostic différentiel (également en combinaison avec des mesures conventionnelles).

Pour les refroidissements, les infections fébriles des voies respiratoires, les infections grippales	
Ferrum phosphoricum comp. Globuli	Au début toutes les 1–2 heures 5–10 granules, ensuite 5x / jour 5–10 granules
Meteoreisen/Phosphor/Quarz Globuli	3x / jour 5–10 granules (prophylactique: 1x / jour 3–5 granules le matin)
Apis D3/Belladonna D3 Globuli	3–5x / jour 5–10 granules, surtout en cas de douleurs des oreilles et de la gorge
Malva comp. Oleum	frottements pieds/jambes 1–2x / jour, surtout pour les extrémités froides
Pour le rhume (rhinosinusite)	
Sambucus comp. Globuli	5x / jour 5–10 granules en cas de nez bouché
Allium cepa D6 Globuli	5x / jour 5–10 granules pour le nez qui coule
Silicea comp. Globuli	5x / jour 5–10 granules pour les rhinites/conjonctivites/otites combinées
Silicea comp. Suppositoires à 1 g	1–2x / jour 1 supp. par voie rectale (enfants <5 ans) pour les rhinites/conjonctivites/otites combinées
Gencydo 1% spray nasal	3x / jour 1–2 push par narine
Pour les maux de gorge (amygdalite/pharyngite)	
Apis/Belladonna/Mercurius Globuli	5x / jour 5–10 granules
Echinacea/Mercurius comp. Supp.	1–2x / jour 1 supp. par voie rectale
Echinacea Spray buccal	2–4x / jour 1 push dans la gorge (enfants ≥4 ans)
Echinacea/Calendula pastilles à sucer	3x / jour 1 cpr.
Archangelika comp. Pommade	Application de pommade (compresse/frottement) 1–2x / jour pour le gonflement des ganglions lymphatiques cervicaux
Pour les toux (bronchite)	
Petastites comp. Globuli	5x / jour 5–10 granules
Bronchi/Plantago comp. Globuli	5x / jour 5–10 granules
Frottement de la poitrine et du dos avec:	1–2x / jour
– L'huile de lavande 10%	pour une toux sèche et irritante
– L'huile de thym 10%	pour une toux productive
– Plantago 10% pommade	pour les enfants <6 mois de vie
– Plantago comp. pommade	pour les enfants >6 mois de vie
– Plantago Baume pectoral	pour les enfants >2 ans de vie
En cas de fièvre pour le traitement de l'agitation et de l'inconfort	
Belladonna D6 Globuli	3–4x / jour 5–10 granules, initialement même aux 1–2 heures
Chamomilla comp. Suppositoires	1–3x / jour 1 supp. par voie rectale

Médecine anthroposophique

Que propose la médecine anthroposophique pour les maladies grippales?

Les concepts thérapeutiques de la médecine anthroposophique ont fait leurs preuves dans de nombreux cas d'infections des voies respiratoires. Par exemple, une étude prospective sur des patient.e.s souffrant d'infections aiguës des voies respiratoires ou des oreilles, traités par des médecins généralistes selon les principes de la médecine anthroposophique, a montré une évolution plus favorable de la maladie, un taux plus faible de prescriptions d'antibiotiques et moins d'effets indésirables des médicaments, avec une plus grande satisfaction des patient.e.s, par rapport à la thérapie conventionnelle [46]. Au centre des thérapies de la médecine anthroposophique, qui sont principalement orientées vers l'autorégulation, se trouve le renforcement global du système immunitaire et de la résilience. Cela complète les mesures de prévention des infections et, le cas échéant, les médicaments et les procédures thérapeutiques conventionnels.

Du point de vue de la médecine anthroposophique, un mode de vie sain et consciemment cultivé joue un rôle central dans la promotion de la compétence immunitaire contre les infections virales. Dans la prévention et le traitement des maladies grippales, y compris la grippe et la COVID-19, la gestion de la chaleur, tant sur le plan physique (vêtements, tisanes, frictions) qu'émotionnel (soins, proximité, amour) est primordiale. Les approches médicales éprouvées pour la pratique sont

résumées dans le tableau 5. Comme les enfants en particulier souffrent fréquemment d'infections respiratoires, le tableau 6 ajoute d'autres options thérapeutiques axées sur les symptômes, qui peuvent également être utilisées chez les adultes à des doses ajustées. En principe, ils peuvent être obtenus dans n'importe quelle pharmacie en Suisse. Pour des informations plus spécifiques sur la COVID-19, veuillez-vous référer aux recommandations de traitement établies par la médecine anthroposophique [47].

Médecine traditionnelle chinoise

Quelle est le rôle de la médecine traditionnelle chinoise pour les maladies grippales?

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) considère l'être humain dans sa totalité – également au niveau énergétique. D'une part, elle considère que les maladies sont causées par des «facteurs externes», d'autre part, qu'elles sont favorisées par des «facteurs internes». La MTC offre de nombreuses possibilités pour la prévention, le traitement et la convalescence des maladies aiguës. À titre préventif, une personne devrait se renforcer émotionnellement et physiquement grâce à une alimentation adéquate, de l'exercice (y compris le QiGong) et un sommeil suffisant, afin que son «centre» soit fort et puisse renforcer les défenses immunitaires. L'acupuncture et les thérapies médicinales chinoises ont un effet de soutien. Dans la phase aiguë de la maladie, des médicaments chinois ciblés sont efficaces (tab. 7). Ils ne sont disponibles que sur

Tableau 7: Les médicaments chinois pour le traitement des maladies grippales.

Nom	Indication	Posologie*
Thérapie		
Yin Qiao San	Aux premiers signes d'un rhume avec mal de gorge, mais sans toux, effet généralement en quelques jours	Cpr. à 0.5 gr. 3–5× / jour 4 cpr. en fonction de la gravité des symptômes pendant 3 à 5 jours
Ban Lan Gen (Isatidis Rx)	Très bon remède en cas de prédominance des maux de gorge	3× / jour 3 gr. granulat (également en gouttes pour les enfants)
Sang Ju Yin	Aux premiers signes d'un refroidissement avec une toux grasse (la toux est encore localisée très haute)	Cpr. à 0.5 gr. 3× / jour 4 cpr. pour 5–7 jours
Jing Fang Bai Du San	Pour les symptômes de refroidissement sans mal de gorge, avec des maux de tête un peu plus forts et des membres douloureux, selon MTC «vent» («froid»)	Cpr. à 0.5 gr. 3× / jour 4 cpr. pour 5–7 jours (également en granulat ou gouttes)
Bei Mu Gua Lou San	En cas de toux persistante avec des mucosités difficiles à expectorer (toux saccadique)	Cpr. à 0.5 gr. 3× / jour 4 cpr. pour 7 jours
Prévention		
Yu Ping Feng San	Pour renforcer le système immunitaire	Prescription des formulations par un médecin/thérapeute formé à la thérapie médicinale chinoise.
Xiao Chai Hu Tang	Ce mélange est particulièrement adapté aux enfants ou aux personnes qui tombent régulièrement malades.	

* Les dosages indiqués s'appliquent aux adultes. Des écarts individuels sont possibles. Pour obtenir des instructions de dosage précises (y compris pour les enfants), il convient de consulter un.e médecin/thérapeute/pharmacien.ne formé à la MTC.

ordonnance, mais peuvent également être commandés et prescrits comme «remèdes d'urgence» par des médecins qui ne sont pas spécialistes de la MTC, après consultation d'une pharmacie spécialisée. Plus les symptômes sont complexes, plus le traitement nécessite un diagnostic exact selon les critères de la MTC par des médecins ou des thérapeutes dûment formés. L'acupuncture et les médicaments aident également pendant la convalescence, lorsque l'organisme affaibli a besoin d'être renforcé et régénéré physiquement et émotionnellement. Vous trouverez de plus amples informations sur la page d'accueil de l'Association des sociétés médicales suisses d'acupuncture et de médecine chinoise [48].

Lors de la crise de COVID, la Chine a démontré l'utilité de la médecine intégrative via l'interaction de la médecine conventionnelle et de la MTC [34, 49, 50] – cela peut servir de modèle dans l'approche d'autres domaines de médecine intégrative.

Ayurveda

Un système immunitaire compétent grâce à l'Ayurveda?

Selon l'Ayurveda, une immunité forte et équilibrée est le résultat d'une santé globale. Cela se produit lorsque les trois *doshas* (principes métaboliques de base) *Vata*, *Pitta* et *Kapha* sont équilibrés, la digestion et l'élimination fonctionnent, tous les tissus sont correctement formés et l'état mental et spirituel est bon. Pour y parvenir, l'Ayurveda recommande des routines quotidiennes régulières avec un repos suffisant, une bonne nutrition selon les principes ayurvédiques et une pratique régulière du yoga et de la méditation.

Quelles sont les possibilités de traitement offertes par l'Ayurveda pour les infections respiratoires virales?

L'Ayurveda dispose d'un grand nombre de plantes médicinales à cette fin [51, 52]. Certains d'entre eux sont également connus en phytothérapie occidentale ainsi qu'en MTC, par exemple la racine de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) [34], le gingembre (*Zingiber officinale*) ou le curcuma (*Curcuma longa*). D'autres plantes médicinales connues en Ayurveda dans ce contexte sont *Adhatoda vasica*, *Ocimum sanctum*, *Terminalia bellerica* ou les galles de *Pistacia integerrima* [53]. Souvent, plusieurs composantes sont combinées. Dans ce cas, des substances généralement renforçantes comme le *Withania somnifera* sont souvent ajoutées. On utilise éga-

lement des inhalations d'huiles essentielles comme dans la phytothérapie occidentale. Il est recommandé de consulter des médecins formés à l'Ayurveda.

En ce qui concerne la COVID-19, il existe des résultats intéressants sur l'inhibition du SARS-CoV-2 par la glycyrrhizine provenant des racines de réglisse [54] ainsi que sur un éventuel blocage du récepteur ACE2, qui est important pour l'entrée du SARS-CoV-2 dans la cellule [55]. Le gouvernement indien (ministère de l'AYUSH) a donc lancé un vaste programme de recherche pour étudier les applications possibles des préparations ayurvédiques contre la COVID-19.

Conclusion

La médecine complémentaire offre un large éventail de possibilités éprouvées de prévention et de traitement des maladies grippales, y compris la grippe et la COVID-19. L'autorégulation, le soutien du système immunitaire et de la fonction barrière des muqueuses ainsi que les effets antiviraux jouent un rôle dans ce contexte. Ce potentiel peut également être mis à la disposition des patient.e.s intéressé.e.s par les médecins généralistes et les pédiatres sans formation particulière. Nous encourageons les collègues intéressés à acquérir et à approfondir leurs connaissances par une formation complémentaire dans les différentes médecines complémentaires. Il convient de promouvoir la poursuite des recherches sur les procédures de médecine complémentaire et l'intégration des approches conventionnelles et complémentaires.

Les six références les plus importantes

- Dietrich L, De Abreu Azevedo M, Wirz S, Romer T, Rasch H, Deml MJ, et al. COVID-19, Influenza, grippeähnliche Erkrankungen. – Teil 1 und 2. Prim Hosp Care Allg Inn Med. 2020;20(12):377–382 und Prim Hosp Care Allg Inn Med. 2021;21(01):16–20.
- Eccles R. Understanding the symptoms of the common cold and influenza. Lancet Infect Dis. 2005;5:718–25.
- Earn DJD, Andrews PW, Bolker BM. Population-level effects of suppressing fever. Proc R Soc B 2014;281(1778):20132570.
- Lee RJ, Cohen NA. Bitter and sweet taste receptors in the respiratory epithelium in health and disease. J Mol Med (Berl) 2014;92(12):1235–44.
- Hamre HJ, Fischer M, Heger M, Riley D, Haidvogel M, Baars E, et al. Anthroposophic vs. conventional therapy of acute respiratory and ear infections: a prospective outcomes study. Wien Klin Wochenschr 2005;117(7–8):256–68.
- Huang F, Li Y, Leung ELH, Liu Y, Liu K, Wang Q, et al. A review of therapeutic agents and Chinese herbal medicines against SARS-COV-2 (COVID-19). Pharmacol Res 2020;158: 104929.

Références

La liste complète des références est disponible dans la version en ligne de l'article sur www.primary-hospital-care.ch.

Correspondance:
Dr. med. Benedikt M. Huber
Zentrum für Integrative
Pädiatrie
Klinik für Pädiatrie, HFR
Freiburg – Kantonsspital
Chemins des
Pensionnats 2–6
CH-1708 Freiburg
[benedikt.huber\[at\]h-fr.ch](mailto:benedikt.huber[at]h-fr.ch)