



## MÉDECINE douce

# Asthme

## Les solutions naturelles

Vous suivez un traitement prescrit par votre généraliste ? N'hésitez pas à vous tourner aussi vers les médecines douces pour limiter l'intensité et la fréquence des crises.

Par Aurélia Dubuc

Plus de quatre millions de Français sont asthmatiques, dont un quart d'enfants et d'adolescents. L'impact de cette inflammation bronchique chronique à forte composante allergique sur le quotidien est encore trop sous-estimé. Mais une fois qu'elle est correctement prise en charge, la maladie est tout à fait compatible avec une vie normale. A condition, bien sûr, d'avoir un suivi médical régulier, d'observer les traitements et d'adopter de bonnes habitudes, notamment en ce qui concerne l'activité physique. Compatibles avec la médecine traditionnelle, les thérapies naturelles offrent par ailleurs un complément très appréciable.

### L'homéopathie, en traitement de fond

Sans contre-indications ni effets secondaires, l'homéopathie est un

traitement de fond particulièrement bien adapté à l'asthme. Il faudra pour cela déterminer précisément votre « terrain » avec un médecin homéopathe.

Vous pouvez cependant d'ores et déjà vous constituer une petite pharmacie de remèdes, à prendre en cas de crise en complément de votre traitement habituel. La posologie est de 3 granules, à avaler toutes les 5 à 15 minutes, en fonction de l'intensité de la crise. En cas d'hésitation entre deux ou trois des médicaments proposés ci-dessous, prenez-les en alternance.

- Vous êtes essoufflé après une contrariété : *Ignatia Amara* 9 CH.
- La crise est déclenchée par une allergie au pollen : *Natrum sulfureum* 9 CH.
- La crise est accentuée après le repas : *Nux vomica* 9 CH.

- La crise survient par temps de pluie : *Dulcamara* 9 CH.
- Votre poitrine brûle, l'anxiété vous étire : *Arsenicum album* 9 CH.
- Vous avez la poitrine qui siffle : *Ipeca* 9 CH.

### Le plantain majeur, une plante antihistaminique

Parmi les remèdes naturels à notre disposition pour traiter l'asthme, le plantain majeur est doublement intéressant : il contient des antihistaminiques et ses racines font un excellent anti-inflammatoire respiratoire. Privilégiez sa forme active fraîche, disponible en ampoules, en macération ou en teinture mère, vendue en pharmacie et chez les herboristes. Si les crises sont causées par le pollen, pensez à pratiquer des cures préventives, sinon durant toute la durée d'exposition aux allergènes. En cas d'allergies plus chroniques, répétez en fonction de vos besoins en faisant des cures de trois semaines.

### Le manganèse, un oligo-élément

Autre solution, le manganèse donne de très bons résultats sur les terrains asthmatiques, surtout quand il est associé au cuivre. Pour profiter des bienfaits de cet oligo-élément, prenez-en une ampoule ou une cuillerée à soupe sous forme de solution ionisée, le matin à jeun. L'idéal ? Des cures d'un mois, à renouveler tous les trois mois, en privilégiant des

marques comme Oligosol, Granions ou Catalyons, toutes disponibles en pharmacie.

### Une technique pour apprendre à respirer

Quand on est asthmatique, entretenir sa capacité respiratoire est par ailleurs indispensable. Voici un exercice qui peut vous y aider. Remplissez à moitié d'eau une bouteille de 50 cl, plongez-y une paille et soufflez dedans pour faire des bulles. Commencez par pratiquer cet exercice pendant cinq à dix minutes, puis augmentez sa durée de cinq minutes chaque semaine, jusqu'à souffler pendant une demi-heure. Faites attention à rester bien relâché, sans forcer votre respiration.

### L'acupuncture, une médecine efficace

Après le traitement de la douleur et des troubles nerveux, l'allergie et plus particulièrement l'asthme représentent le troisième grand domaine de prédilection de cette médecine énergétique chinoise. Choisissez un praticien doublement diplômé, à la fois en médecine et en acupuncture. Cela vous garantira le sérieux de la prise en charge et les séances pourront être remboursées par l'Assurance maladie.

### A lire

*L'Asthme*, d'Alain Tardif, coll. Solutions naturelles, éd. Dangles, 6 €.



## MOINS DE CRISES APRÈS UNE CURE THERMALE

Une récente enquête menée par la Chaîne thermale du Soleil montre une diminution de 35 % de la fréquence et de l'intensité des crises d'asthme pendant les trois mois qui suivent une cure de trois semaines. On constate parallèlement une diminution de 25 % de la gêne respiratoire et une amélioration de 21 % de la qualité de vie. Il existe en

France une trentaine de stations spécialisées dans la prise en charge des problèmes respiratoires. Les consultations en médecine thermique et les soins sont pris en charge à 65 % par l'Assurance maladie, puis complétées par les mutuelles, à condition que la cure ait été prescrite par un médecin et dure dix-huit jours. Plus d'infos sur [Medecinethermale.fr](http://Medecinethermale.fr)