



HORS-SÉRIE OCTOBRE 2017
**Femme
Actuelle**

**À GARDER
LE GUIDE
des médecines
alternatives**

**NOUVELLE ÉDITION
ENRICHIE**

www.femmeactuelle.fr

MÉDECINES DOUCES

Comment
les utiliser
au mieux

PHYTO, HOMÉO,
NUTRITION, AROMA...

**nos solutions
naturelles**

PETITS MAUX

Oui aux huiles
essentielles !

Stress, tabac, fatigue
**ON PEUT EN
VENIR À BOUT**

**SE SOIGNER
sans médecin**

PM PRISMA MEDIA

M 02069 - 63H - F: 5,90 € - RD



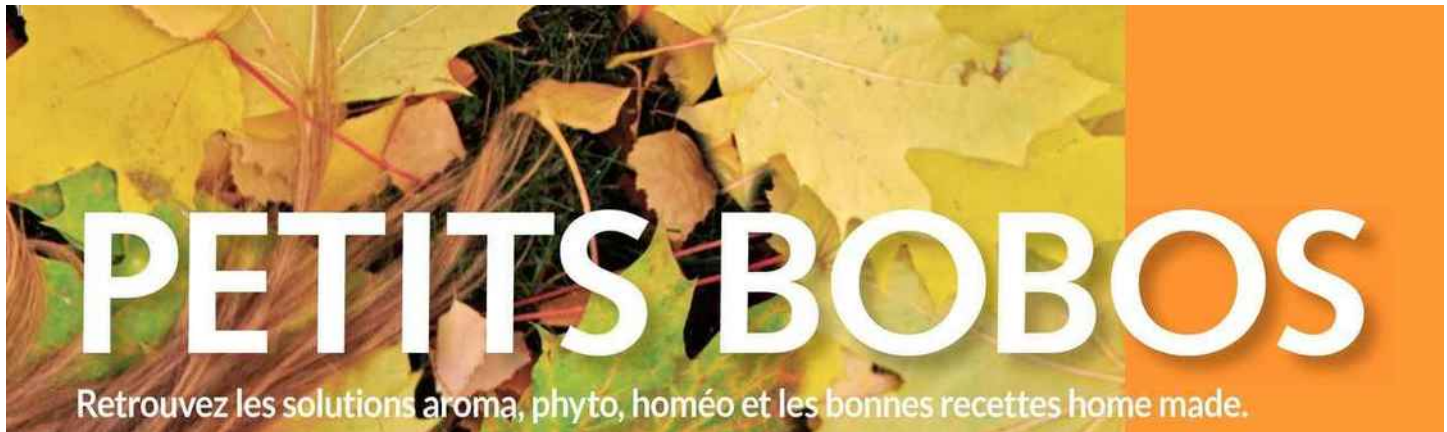
BEL: 6,30 € - CH: 9,00 € - CAN: 9,99 € - CRO: 6,50 € - ITA: 7 € - ESP: 7 € - GRE: 7 € - POR: CONT. 7 € - DOM: Surf: 6,50 € Anon: 8 € - MARC: 6,90 € - TUR: 7,50 € - ZONE CFP: 4,000 XPF - Zone CFP: 700 XPF - Anon: 1,000 XPF



JE SOIGNE MES

Maux de ventre, céphalées, rhumes à répétition, baisse de régime saisonnière, yeux irrités...







UN SYMPTÔME, DES SOLUTIONS



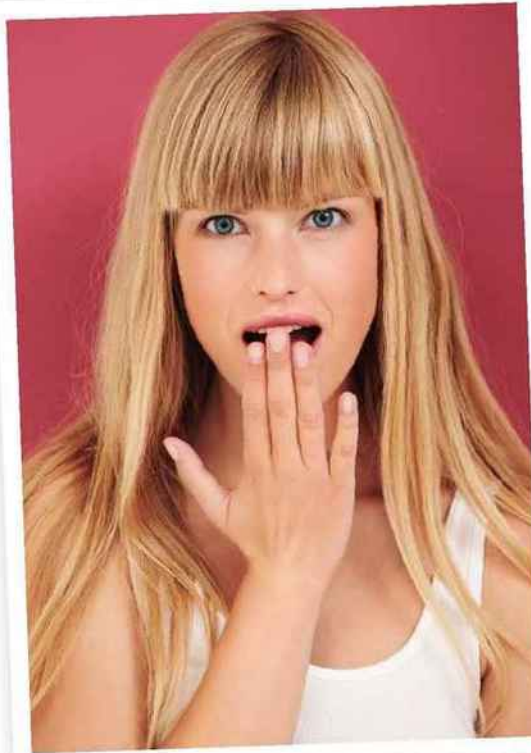
Silence radio, vous tentez de communiquer mais plus aucun son ne sort de votre bouche ? Vous avez peut-être forcé sur vos cordes vocales, attrapé un coup de froid, vous traversez une période stressante... PAR MARIE-CATHERINE DE LA ROCHE, APOLLINE HENRY, LÉNA ROSE ET AUDE TIXERONT

J'ai des extinctions de voix

Coup de froid, stress, laryngite, excès de vocalises... D'une manière générale, nos aphonies sont banales et bénignes. Première chose à faire: garder le silence, complet si possible, pour mettre nos cordes vocales au repos. Et les traiter avec douceur: homéopathie, phyto et aromathérapie, ne manquent pas de ressources pour les remettre au diapason. Dans la plupart des cas, deux ou trois jours d'un traitement bien conduit nous rendront la parole. Si les choses ne s'arrangent pas au-delà d'une semaine, il faut consulter un médecin. La perte de la voix peut résulter d'une allergie, d'un reflux gastro-œsophagien, d'une lésion, d'un polype... qui nécessitent alors un examen ORL approfondi.



Fléchissez légèrement le bras droit. Puis, avec l'index et le majeur de la main gauche, stimulez par pressions circulaires douces le point d'acupuncture situé à l'extrémité interne du pli du coude droit. Massez 2 min, puis recommencez avec un second point d'acupuncture, placé au même endroit sur le bras gauche. Respirez profondément par la bouche. A faire plusieurs fois par jour.



Aconitum napellus 5 CH si c'est un coup de froid sec qui l'a éteinte, *Dulcamara* 5 CH si c'est un coup de froid humide et *Arum triphyllum* si votre voix va et vient sans que vous puissiez la maîtriser. Enfin, si c'est le stress qui paralyse vos cordes vocales prendre *Gelsemium* 9 CH, 3 granules toutes les heures. Il existe aussi des préparations qui permettent de lutter contre l'extinction et, de façon plus générale, la fatigue vocale: Homeovox de Boiron et Voxpax de Lehning, des comprimés à sucer quotidiennement pendant 6 jours.



La réponse aromathérapie

« Pour traiter les cordes vocales, l'inhalation est la solution la plus efficace », explique Frédérique Cervoni, naturopathe**. « Dans un bol d'eau bouillante, versez 3 gouttes d'huile essentielle de thym, ou de lavande fine (plus facile à trouver

dans le commerce). Placez un torchon pour conserver toute la vapeur, et entrouvrez-le pour inhaler. A renouveler 3 fois par jour », précise-t-elle. Pour désinfecter, Frédérique Cervoni conseille de prendre 1 cuillerée de miel avec 1 goutte d'huile essentielle de cannelle qui possède des propriétés antibactériennes. Dès les premiers refroidissements, en prévention, ou si vous sentez vos cordes vocales sensibilisées, diffusez de l'huile essentielle d'eucalyptus dans votre intérieur, pour assainir les pièces.



La réponse homéopathie

On cherche d'abord la cause. Suivant les recommandations du docteur Albert-Claude Quemoun*, prendre 2 granules 3 fois par jour de: *Arnica montana* 9 CH si vous avez trop forcé sur votre voix, *Rhus toxicodendron* 5 CH si vous êtes sans voix au réveil mais que vous la retrouvez la journée,



LA SOLUTION PHYTOTHÉRAPIE

Antiseptiques, anti-inflammatoires, décongestionnantes, fluidifiantes : rien de mieux que les plantes pour se remettre sur la voie de la santé vocale. En infusions et gargarismes prendre de **l'orme rouge**, de **la guimauve** ou de **la réglisse**, pour leur effet adoucissant. Et miser sur **la camomille**, **la ronce**, **le cassis** ou **l'érysimum** – la plante par excellence de ceux qui ont perdu leur voix (aussi appelée vélar ou moutarde des haies) – pour combattre l'inflammation des cordes vocales. Votre voix est enrouée et vous devez vous exprimer en public ? Pour l'éclaircir, faites bouillir **100 g de feuilles et fleurs d'aigremoine** dans 1 l d'eau pendant 15 min. Filtrez, et laissez refroidir. Utilisez cette préparation en gargarismes, 6 à 8 fois par jour.

• Deux remèdes de grand-mère qui ont fait leur preuve : faire des gargarismes d'eau tiède avec 1/2 citron pressé, ou faire bouillir 1 bâton de cannelle dans 25 cl d'eau pendant 5 minutes, y ajouter 1 cuillerée à soupe de miel, laisser tiédir, boire lentement à petites gorgées. On peut aussi préparer un gargarisme avec de l'eau et du sel, à renouveler plusieurs fois par jour pour bien désinfecter.



La réponse automédication

Il existe des solutions prêtes à l'emploi, comme Phytaroma Spray Gorge de Naturactive, à base de plantes et d'huiles essentielles, dont de l'extrait de plantain qui contribue à apaiser les muqueuses. Ou les sprays Gorge de Phytosun Aroms et Gorge Respir' de Comptoir Aroma. La propolis verte est aussi excellente, avec ses qualités

assainissantes et antibactériennes. On la trouve en spray (Spray à la propolis verte de Famille Mary) ou en sirop et comprimés (Activox d'Arkopharma, qui associe la propolis à des huiles essentielles). Pour soulager le larynx, des anti-inflammatoires peuvent être efficaces (Nurofen, Advil). Dans la journée, si votre voix est enrouée, optez pour des pastilles à sucer aux extraits de plantes (Activox, Vocadys), qui vont avoir un effet antalgique et réduire l'irritation.

• L'infusion des chantres est le remède souverain des chanteurs : faire bouillir 30 g de d'érysimum séché et 10 g de réglisse dans 1 l d'eau jusqu'à réduction du tiers. Ajouter 200 g de miel, faire chauffer jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop. Le mettre en flacon et en prendre 4 à 5 petites cuillerées tout au long de la journée.

* Docteur en pharmacie, chercheur et homéopathe, auteur de *Ma bible de l'homéopathie* (éd. Leduc. s).
** Son site Internet : manaturo.fr



LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

Les bonnes cures

• Aux Thermes d'Allevard

Le programme « Pathologies de la voix » soulage et prévient les dysphonies, aphonies et autres troubles vocaux en associant des soins thermaux et des ateliers autour de la voix. Ici, on apprend à écouter sa voix et à mieux l'utiliser grâce des exercices vocaux et de respiration. On ♥ : l'approche globale qui donne des clés pour préserver ses cordes vocales. A partir de 250€ la cure de 6 jours. En complément d'une cure conventionnée « Voies respiratoires » de 18 jours, à partir de

450€, hors hébergement, sans prise en charge de l'assurance maladie.

• La station d'Enghien-les-Bains

Une mini-cure de 6 jours, spécialement dédiée à la rééducation de la voix. Cinq soins quotidiens permettent d'effectuer un véritable nettoyage de la sphère ORL, de réduire l'inflammation du larynx, et aident à le retonifier ou à le décontracter. Au programme : humage, pulvérisation, gargarisme, bain nasal... Epatant pour les personnes qui souffrent d'aphonie suite, par exemple, à des laryngites à répétition.

Mais ce peut être aussi une parenthèse thérapeutique et salvatrice lorsque chanteurs, professeurs, avocats, comédiens, standardistes tirent un peu trop sur leurs cordes vocales. On ♥ : le repos offert temporairement à nos cordes vocales et les soins thermaux quotidiens qui aident à tonifier la zone traitée dans le cadre d'une cure globale ORL avec les eaux des Thermes. Peut également être indiquée en prévention. A partir de 190€ pour 6 jours de soins, hors hébergement, cure non remboursée par l'assurance maladie.



LA RECETTE DE GRAND-MÈRE