

## • Les produits trouvés en pharmacie :

Indication	Nom du produit	Composition	Posologie	Conseil/recommandation	Evaluation de l'efficacité
<b>RÉPULSIF</b>	<b>BIO-STOP</b> spray et lotion	Huile de coprah, complexe végétal à base de citronnelle, géranium, et ricin	Appliquer sur la peau toutes les 3 heures	Contre-indiqué chez les nourrissons jusqu'à 3 mois	
	<b>Mosi guard Naturel</b> spray et stick	Citriodiol : composant de <i>Eucalyptus citriodora</i>	Appliquer sur la peau, en l'absence d'allergie toutes les 6 heures	Contre-indiqué chez les nourrissons jusqu'à 3 mois. Recommandé pour les bébés de 3 mois à 2 ans et les femmes enceintes	Equivalente au DEET En rupture de stock
	<b>Huiles essentielles</b>				
	<i>Cymbopogon nardus</i> <i>Pelargonium graveolens</i> <i>Eucalyptus citriodora</i> <i>Lavandula officinalis</i>	Citronnelle Géranium Eucalyptus citronné Lavande	Appliquer sur la peau toutes les 2 heures Diffuser en évitant de chauffer <b>Voir quelques recettes plus bas</b>	Contre-indiqué chez la femme enceinte et les jeunes enfants, sans avis médical Ne pas appliquer sur le visage	
<b>IMMUNO-STIMULANT</b>	<b>Propolis large spectre</b>	Propolis, echinacée, huiles essentielles de citronnelle, niaouli, cannelle, eucalyptus	En préventif : 3 gouttes 3 fois par jour pendant une semaine sur deux En curatif : 3 gouttes toutes les 2 heures dès les premiers symptômes	La stimulation des défenses immunitaires peut se faire en mode préventif ou curatif par cure de 10 jours, suivie d'un arrêt de 3 semaines Peut être associé au paracétamol	A donné de bons résultats mais attention <b>Activité clinique non prouvée</b>
	<b>Echinacea 1 D</b> <b>Echinacea phytostandard</b>	Extraits d'Echinacée	Demandez conseil à votre pharmacien		Activité vérifiée [1,2]
	<b>Eleuthérocoque</b> gélules	Racine d'Eleuthérocoque	Demandez conseil à votre pharmacien		Activité vérifiée
<b>(*) IMMUNO-STIMULANT</b>	<b>Ginseng</b> ampoule, gélules	Extraits des racines de Ginseng ( <i>Panax ginseng</i> ) Choisir des préparations contenant au minimum	Attention, les produits doivent comporter au moins 4 % de ginsénosides		Activité vérifiée[3]
	<b>Gemmothérapie :</b> Macérât Glycériné 1D de bourgeons de : <i>Ribes nigrum</i> <i>Rosa cannina</i> <i>Abies pectinata</i>	Cassis Rosier sauvage Sapin	Demandez conseil à votre pharmacien Convient particulièrement aux enfants	La stimulation des défenses immunitaires peut se faire en mode préventif ou curatif par cure de 10 jours, suivie d'un arrêt de 3 semaines Peut être associé au paracétamol	
	<b>Immunogem</b>	Bourgeons de sapin, pectine de rosier sauvage et de cassis	10 gouttes 3 fois par jour pendant 3 semaines minimum		
	<b>Huiles essentielles :</b> <i>Rosmarinus officinalis</i> à cinéole <i>Mentha piperita</i> <i>Lavandula officinalis</i> <i>Lavendula, spica</i>	Romarin à cinéole Menthe poivrée Lavande Lavande aspic	Demandez conseil à votre pharmacien	Contre indiqué chez la femme enceinte et les jeunes enfants, sans avis médical	<b>Activité vérifiée</b>
<b>ANTI INFLAMMATOIRE</b>	<b>Harpagophytum</b> gélules, ampoules	Harpagophytum	1,5 à 3 g / jour		Activité vérifiée [4,5]
	<b>Cassis feuille</b> Teinture Mère, gélules, phytostandard		1g / jour	Attention : la Teinture Mère est déconseillée aux enfants par sa présence d'alcool	
	<b>Chondro Aid plus</b>	Carapace de crustacés (glucosamine), cartilage de requin (chondroétine sulfate), calcium, magnésium	3 gélules / jour	Déconseillé aux enfants	A donné de bons résultats mais attention <b>Activité clinique non prouvée</b>
<b>ANTI INFLAMMATOIRE</b>	<b>Huiles essentielles :</b> <i>Eucalyptus citriodora</i> <i>Gaultheria procumbens</i>	Eucalyptus citronné Gaulthérie	20 gouttes d'H.E. dans 20 mL d'une huile végétale (Macadamia, Calliphylum inophyllum, amende douce, germe de blé, etc...) Appliquez en massage	Ne pas appliquer sur le visage	L'Eucalyptus a donné de bons résultats
	<b>Gémmothérapie :</b> Macérât glycérolé 1 D de bourgeons de : <i>Pinus montana</i> <i>Vitis vinifera</i> <i>Betula pubescens</i> <i>Ribes nigrum</i>	Pin Vigne rouge Bouleau Cassis	150 g de chaque matin et soir	Convient particulièrement aux enfants	Activité vérifiée
	<b>Artigem</b>	Bourgeons de pin, vigne, bouleau et cassis	1 à 2 ampoules par jour	Ne pas dépasser 30 ml / jour	A donné de bons résultats mais attention <b>Activité clinique non prouvée</b>
<b>ANALGESIQUES</b>	<b>REUMALIN® spray</b>	Cassia, menthol, harpagophytum	Appliqué sur la douleur	Contre indiqué aux enfants	A donné de bons résultats Recommandé pour les personnes ne supportant les analgésiques classiques
	<b>Noyer bourgeons macérât glycérolé</b>	Noyer	10 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau		Activité vérifiée Soulage la douleur

• (\*) Accompagner le traitement avec des **prébiotiques**. Ils favorisent le maintien de la flore intestinale qui joue un rôle essentiel dans l'amélioration de la réponse immunitaire.

• Renforcer par une alimentation riche en **vitamine C** (Persil, Poivron, Kiwi, Chou-fleur, agrumes, fruits ...), **vitamine A** (foie, beurre, jaune d'œuf) et **béta-carotènes** (carotte, brocoli, épinard, ...).

## • Les produits trouvés en parapharmacie / magasins spécialisés :

Nom du produit	Indication	Composition	Posologie	Conseil/recommandation	Evaluation de l'efficacité
<b>Jus de Noni</b>	Immunostimulant	Jus des fruits du malaye ou pomme du diable ( <i>Morinda citrifolia</i> )	1 verre par jour	Attention, la consommation abusive de jus de Noni peut entraîner des troubles hépatiques sévères. Contre-indiqué en cas d'hypertension et d'insuffisance rénale. <b>L'AFSSA recommande de limiter la consommation à 30 ml par jour.</b>	<b>A donné des résultats mais attention, activité clinique non prouvée</b> [6]
<b>Huile de Neem</b>	Répulsif Insecticide	Graines du Lilas d'Inde <i>Azadirachta indica</i>	Appliquer sur la peau Vaporiser sur les vêtements		Activité vérifiée sur les insectes et acariens [7]

## • Du côté des tisaneurs :

Nos tisaneurs ont réagi et proposent des préparations à base de plantes fébrifuges, analgésiques et anti-inflammatoires qui ont donné de bons résultats. Assurez vous de vous adresser aux personnes compétentes et de faire attention à l'identification et à la qualité des plantes proposées.

## Références :

1. Organisation mondiale de la Santé. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants, volume 1,

Suisse, 1999, p.131.

2. KIM LS, WATERS RF, BURKHOLER PM., 2002. Immunological activity of larch arabinogalactan and Echinacea: a preliminary, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Altern. Med. Rev., 7, (2), p.138-49.

3. PREDY GN, GOEL V, LOVLIN R, et al., 2005. Efficacy of an extract of North American ginseng containing poly-furanosyl-pyranosyl-saccharides for preventing upper respiratory tract infections: a randomized controlled trial. CMAJ, 25 ;173(9),

p.1043-8.

Texte intégral : www.cmaj.ca

4. CHRUBASIK S, JUNCK H, BREITSCHWERDT H, CONRADT C, ZAPPE H., 1999. Effectiveness of Harpagophytum extract WS 1531 in the treatment of exacerbation of low back pain: a randomized, placebo-controlled, double-blind study. Eur J Anaesthesiol, 16, (2), p.118-29.

5. CHRUBASIK S, MODEL A, BLACK A, POLLAK S., 2003. A randomized double-blind pilot study comparing Doloteffin and Vioxx in the treatment of low

back pain. Rheumatology (Oxford), 42, (1), p.141-8.  
6. Communiqué de l'AFSSA du 14 octobre 2005, en ligne sur le site www.afssa.fr

WANDSCHEER Carolina B., DUQUE Jonny E., DA SILVA Mario A. N., FUKUYAMA Yoshiyasu, WOHLKE Jonathan L., ADELMANN Juliana, FONTANA José D., 2004. Larvicidal action of ethanolic extracts from fruit endocarps of *Melia azedarach* and *Azadirachta indica* against the dengue mosquito *Aedes aegypti*. Toxicon oxicon, 44, 8, p. 829-835.