

Recommandations actuelles de la Société Suisse de Phytothérapie Médicale (SSPM) sur la prévention et le traitement des infections des voies respiratoires supérieures, en relation avec la pandémie actuelle de coronavirus

Comment me protéger et protéger les autres contre une infection par le coronavirus ?

Il est important que chaque personne fasse tout son possible pour prévenir l'infection et protéger les personnes à risque. Suivez exactement les instructions du Conseil fédéral et de l'OFSP. Tenez-vous au courant et appliquez les changements communiqués immédiatement.

L'hygiène des mains (et également les soins de la peau !), le fait de ne pas serrer les mains et de garder ses distances (à 2 m de distance !!!) ne sont qu'un aspect des mesures absolument nécessaires, qui doivent être suivies de manière cohérente, par tout le monde.

Ce dépliant vous informera également sur la manière de soutenir votre système immunitaire et sur ce que vous pouvez faire si vous souffrez de troubles respiratoires (rhinite, mal de gorge, toux, lors d'une infection à coronavirus à évolution bénigne).

1) Bonne hygiène de vie

La base pour un bon fonctionnement du système immunitaire est d'avoir :

- suffisamment de sommeil (au minimum 6h)
- une alimentation équilibrée (y compris fruits et légumes frais)
- une activité physique régulière (si possible en plein air)
- des climats intérieurs bien aérés et pas trop chauffés (aérer plusieurs fois par jour pendant 2-3 minutes)
- une bonne gestion du stress

2) Les plantes médicinales utilisées en prévention

Afin d'augmenter la protection contre une infection virale il serait judicieux de d'utiliser les plantes médicinales suivantes durant une période limitée (en tisane ou médicament à base de plantes):

- l'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*)¹
- la ciste (*Cystus incanus*)
- le gingembre (*Zingiber officinale*)

N'hésitez pas à vous faire conseiller au sujet des plantes médicinales à la pharmacie, si besoin par téléphone !, de préférence par une pharmacie spécialisée en phytothérapie (p.ex. les pharmacies de référence «phyto» SSPM : <https://www.smgp.ch/smgp/homeindex/phytofefapo.html>).

¹ Schapowal A. et al.: Echinacea reduces the risk of recurrent respiratory tract infections and complications: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Advances in Therapy* 2015;32(3):187-200

En général : Comme les muqueuses buccales représentent une des voies d'entrée du virus il est important de boire des tisanes, de sucer des bonbons aux herbes et des pastilles pour la gorge.

Que faut-il faire lors des premiers symptômes d'infection ?

1) Rester à la maison!

N'allez pas au cabinet ou à la pharmacie ! Appelez votre médecin traitant/votre pharmacien/ne ou le téléphone de conseil médical (0800 33 66 55) pour une première évaluation. En cas d'incertitudes contactez la Hotline de l'OFSP (058 463 00 00) ou un hôpital dans la région. En cas d'infection réelle du coronavirus vous contamineriez d'autres personnes en allant directement au cabinet de votre médecin ou à la pharmacie. Il n'existe actuellement pas de médicament contre le coronavirus! Restez à la maison et faites-vous conseiller par téléphone. Le cas échéant profitez de la possibilité de vous faire livrer à domicile par votre pharmacie.

2) Atténuer les premiers symptômes d'infection à l'aide de la phytothérapie !

Les symptômes du coronavirus sont comparables à ceux d'une infection grippale. Les plantes médicinales avec une action antivirale peuvent potentiellement atténuer les symptômes et alléger le déroulement de la maladie. Pour l'instant il n'y a pas encore d'études sur l'effet de ces plantes médicinales lors d'une infection COVID-19. En l'absence d'alternatives, un essai thérapeutique avec les plantes médicinales suivantes est néanmoins utile. Toutefois, il est important de prendre ces médicaments phytothérapeutiques lors des tout premiers symptômes ou même déjà lors d'un soupçon d'infection.

Voici quelques plantes médicinales, à utiliser sous forme de tisanes, de teintures mères ou de spécialités (respectez les dosages conseillés !) :

- l'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*)²
- le géranium du cap (*Pelargonium sidoides*)³
- la cannelle (*Cinnamomum ceylonicum*)⁴
- la réglisse (*Glycyrrhiza glabra*)⁵
- le gingembre (*Zingiber officinale*)
- la sauge (*Salvia officinalis*)
- le thym (*Thymus vulgaris*)

² Pleschka S. et al.: Anti-viral properties and mode of action of standardized *Echinacea purpurea* extract against highly pathogenic avian influenza virus (H5N1, H7N7) and swine-origin H1N1 (S-OIV). *Virology*. 2009 Nov 13;6:197.

³ Michaelis M. et al.: Investigation of the influence of EPs® 7630, a herbal drug preparation from *Pelargonium sidoides*, on replication of a broad panel of respiratory viruses. *Phytomedicine*. 2011 Mar 15;18(5):384-6.

⁴ Zhuang M. et al.: Procyanidins and butanol extract of *Cinnamomi Cortex* inhibit SARS-CoV infection. *Antiviral Res*. 2009 Apr;82(1):73-81.

⁵ Luo H. et al. Can Chinese medicine be used for prevention of corona virus disease 2019 (COVID-19)? A review of historical classics, research evidence and current prevention programs. *Chin J Integr Med*. 2020; s. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32065348>

Huiles essentielles idéales pour l'inhalation (aromathérapie)⁶:

- *Eucalyptus radiata* (eucalyptus – également en tant que spécialités combinées)
- *Cinnamomum camphora* (ravintsara)
- *Thymian vulgaris* (thym)
- *Laurus nobilis* (laurier)⁷
- *Citrus limon* (citron)

Quant aux applications possibles et aux dosages correctes faites-vous conseiller, si besoin par téléphone !, par votre pharmacie, de préférence par une pharmacie spécialisée en phytothérapie (p.ex. pharmacies de référence «phyto» SSPM: <https://www.smgp.ch/smgp/homeindex/phytorefapo.html>).

Informations concernant les femmes enceintes

Veuillez consulter le site de la Société suisse de gynécologie et d'obstétrique (<https://www.sggg.ch/>) ou le site de la Fédération suisse des sages-femmes (<https://www.hebamme.ch/>).

Qu'est-ce qui est particulièrement important dans cette situation?

Il faut maintenant le soutien de chacun d'entre nous pour ralentir la propagation du coronavirus, afin que le système de santé ne soit pas surchargé et que les soins de base pour tous puissent être maintenus.

- Mettez immédiatement en œuvre toutes les règles de conduite qui ont été ordonnées et aidez d'autres personnes à le faire.
- Si vous êtes une personne à risque protégez-vous systématiquement (restez chez vous si possible!)
- N'oubliez pas que vous pourriez être porteur de virus même sans symptômes (surtout les jeunes infectés sont porteurs de nombreux virus qu'ils peuvent transmettre!)
- Soyez solidaire, soutenez les personnes à risque (p.ex. faire les courses), et évitez les achats de stockage.

Recommandations actualisées le 24.3.2020 par le comité de la Société Suisse de Phytothérapie Médicale (SMGP/SSPM)

⁶ Tariq S. et al.: A comprehensive review of the antibacterial, antifungal and antiviral potential of essential oils and their chemical constituents against drug-resistant microbial pathogens. Microb Pathog. 2019 Sep;134:103580.

⁷ Loizza M.R. et al: Phytochemical analysis and in vitro antiviral activities of the essential oils of seven Lebanon species. Chem Biodivers. 2008 Mar;5(3):461-70.