

# Combat les refroidissements

**Il vient du désert et soigne la bronchite: le pélargonium du Cap. Pris dès les premiers symptômes, il prévient les maladies des voies respiratoires.**

Vous connaissez certainement ça: des picotements dans la gorge, le nez qui coule et la toux qui vous empêche de dormir toute la nuit. Or, ces refroidissements anodins se transforment de plus en plus souvent en maladies chroniques des voies respiratoires, comme la bronchite ou la sinusite. Le pélargonium du Cap nous offre heureusement une aide efficace d'origine végétale pour l'éviter.

Le pélargonium du Cap, buisson aux fleurs lilas pouvant atteindre 80 cm de haut, est comme son nom l'indique originaire d'Afrique du Sud. Cette plante, de la famille des géraniacées qui résiste bien aux intempéries, joue un rôle important dans la médecine traditionnelle africaine. En effet, grâce à ses multiples propriétés, elle peut s'utiliser pour soigner beaucoup de maladies différentes. Ce que Charles Henry Stevens, un commandant anglais atteint de tuberculose, avait d'ailleurs pu expérimenter durant un voyage en Afrique. Un médecin lui avait administré cette plante pour soigner sa maladie et il avait effectivement guéri. C'est grâce à ce succès que l'Europe commença à s'intéresser au pélargonium à la fin du 19<sup>e</sup> siècle.

## Une racine bénéfique

Plus exactement, c'est la racine du pélargonium du Cap qui contient les principes actifs efficaces contre les infections des voies respiratoires. L'extrait de *Pelargonium sidoides* que l'on trouve dans les médicaments enregistrés a particulièrement fait ses preuves dans la lutte contre la bronchite. Il favorise l'expectoration du mucus, ce qui réduit sensiblement la durée de la maladie. Il agit également contre les agents pathogènes viraux et bactériens en mobilisant les cellules immunitaires de l'organisme tout en empêchant la prolifération des bactéries. L'extrait de pélargonium déploie également des effets fluidifiants, antibactériens, antiviraux et anti-inflammatoires au niveau des sinus. Comme le pélargonium mobilise les mécanismes de défense de l'organisme, il est judicieux d'en prendre dès les premiers

signes de refroidissement. On le trouve sous forme de gouttes et désormais aussi de comprimés. Commencer le traitement assez tôt contribue à prévenir les maladies chroniques des voies respiratoires.

## Pas pour tout le monde

Les médicaments à base de pélargonium du Cap ne conviennent cependant pas à l'automédication de tout un chacun. Les personnes qui prennent des médicaments anti-coagulants ainsi que les personnes souffrant de troubles hépatiques ou rénaux devraient recourir à d'autres préparations. Idem pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Il est aussi important de

savoir qu'il convient de consulter un médecin si la toux persiste plus de trois semaines. Surtout si elle s'accompagne de problèmes respiratoires, d'une respiration sifflante et de traces de sang dans les expectorations.

Bon à savoir: les préparations au pélargonium peuvent très bien être associées aux remèdes maison habituels comme les inhalations, les pommades ou les bains contre les refroidissements ou encore les tisanes contre la toux. Avec des telles associations, la guérison ne saurait tarder!

Texte: Nicole Blatter / trad: cs

Photo: ldd

### Fiche signalétique

Nom français:	pélargonium du Cap
Nom latin:	<i>Pelargonium sidoides</i>
Origine:	Afrique du Sud
Indications:	refroidissements, maladies des voies respiratoires comme la bronchite, la sinusite, les inflammations dans la zone de la gorge et du pharynx (maux de gorge de tous types).
Effets:	antibactérien, antiviral, anti-inflammatoire (antiphlogistique), immunomodulant (améliore les mécanismes de défense de l'organisme), expectorant.

