



Informations sur quelques produits naturels utiles contre le Chikungunya

Devant l'ampleur de l'épidémie de Chikungunya, l'absence de traitement allopathique officiel et l'amalgame de recettes parues dans la presse, il nous est apparu nécessaire de réagir et de faire le point sur les remèdes à base de plantes pouvant soulager les symptômes, et surtout sur leurs conditions d'utilisation.

• Les produits trouvés en pharmacie :

Indication	Nom du produit	Composition	Posologie	Conseil/recommandation	Evaluation de l'efficacité
R E P U L S I F	BIO-STOP 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	
	Mosi guard Naturel 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 enceinte	Equivalente au DEET En rupture de stock
	Huiles essentielles <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 Voir quelques recettes plus bas	Contre indiqué chez la femme enceinte et les jeunes enfants, sans avis médical Ne pas appliquer sur le visage	
I M M U N O S T I M U L A N T	Propolis large spectre	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	A donné de bons résultats mais attention Activité clinique non prouvée
	Echinacea 1 D Echinacea phytostandard	Extraits d'Echinacée	Demandez conseil à votre pharmacien	Peut être associé au paracétamol	Activité vérifiée [1,2]
	Eleuthérocoque gélules	Racine d'Eleuthérocoque	Demandez conseil à votre pharmacien		Activité vérifiée

I M M U N O S T I M U L A N T	Ginseng 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	La stimulation des défenses immunitaire 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	Activité vérifiée [3]
	Gemmothérapie : Macérât Glycériné 1D de bourgeons de : <i>Ribes nigrum</i> <i>Rosa canina</i> <i>Abies pectinata</i>	Cassis Rosier sauvage Sapin	Demandez conseil à votre pharmacien Convient particulièrement aux enfants		Activité vérifiée
	Immunogem	Bourgeons de sapin, pectine de rosier sauvage et de cassis	10 gouttes 3 fois par jour pendant 3 semaines minimum		A donné de bons résultats mais attention Activité clinique non prouvée
	Huiles essentielles : <i>Rosmarinus officinalis</i> à cinéole <i>Mentha piperita</i> <i>Lavandula officinali</i> <i>Lavandula, 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 Activités vérifiées
<p>🕒 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.</p> <p>🍎 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, ...).</p>					
ANTI- I N F L A M M A T O I R E	Harpagophytum gélules, ampoules	Harpagophytum	1,5 à 3 g / jour		Activité vérifiée [4,5]
	Cassis feuille Teinture Mère, gélules, phytostandard		1g / jour	Attention : la Teinture Mère est déconseillée aux enfants par sa présence d'alcool	
	Chondro Aid plus	Carapace de crustacés (glucosamine), cartilage de requin (chondroéatine sulfate), calcium, magnésium	3 gélules / jour	Déconseillé aux enfants	A donné de bons résultats mais attention Activité clinique non prouvée

A N T I - I N F L A M M A T O I R E	Huiles essentielles : <i>Eucalyptus citriodora</i> <i>Gaultheria procumbens</i>	Eucalyptus citronné Gaulthérie	20 gouttes d'H.E. dans 20 mL d'une huile végétale (Macadamia, Callophyllum inophyllum, amande douce, germe de blé, etc...) Appliquez en massage	Ne pas appliquer sur le visage	L'Eucalyptus a donné de bons résultats	
	Gémmothérapie : Macérât glycéринé 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
	Artigem	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 Activité clinique non prouvée
ANALGE- SIQUES	REUMALIN® spray	Cassia, menthol, harpagophytum	Appliqué sur la douleur	Contre indiqué aux enfants	A donné de bons résultats Recommandé pour les personnes ne supportant les analgésique classiques	
	Noyer bourgeons macérât glycéринé	Noyer	10 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau		Activité vérifiée Soulage la douleur	

Des recettes simples de répulsifs :

Pour bébés (plus de 3 mois) et femmes enceinte :

25 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citriodora diluées dans 60 mL d'huile d'amande douce ou de gel d'Aloes vera.

Pour adultes :

7 gouttes d'H.E. de Géranium rosat+ 7 gouttes d'H.E. de Citronnelle(Cymbopogon nardus) + 7 gouttes d'H.E. d'Eucalyptus citronné dans 20 mL d'huile végétale ou de gel d'Aloes vera.

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

Nom du produit	Indication	Composition	Posologie	Conseil/recommandation	Evaluation de l'efficacité
Jus de Noni	Immunostimulant	Jus des fruits du malaye ou pommme du diable (<i>Morinda citrifolia</i>)	Maximum 30 mL / 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. L'AFSSA recommande de limiter la consommation à 30 mL par jour.	A donné des résultats mais attention, activité clinique non prouvée [6]
Huile de Neem	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'indentification et à la qualité des plantes proposées.

Lexique :

Immunostimulant : renforce le système immunitaire, les défenses de l'organisme.

Activité clinique : activité prouvée par des essais cliniques réalisés sur des humains.

Gemmothérapie : créée par un médecin belge dans les années 1960, la gemmothérapie met en avant les propriétés des tissus embryonnaires des végétaux : bourgeons (= « gemme »), jeunes pousses, qui contiennent de nombreux principes actifs et des hormones de croissance.

Prébiotique : Un prébiotique est un agent bactérien vivant qui, absorbé par voie orale, atteint le colon et permet de rééquilibrer la flore intestinale avec un effet positif sur la santé (exemple le yaourt, levure de bière, etc...). Ils stimulent la croissance et la colonisation des probiotiques comme les lactobacilles et les bifidobactéries.

AFSSA : Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments.

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
7. 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.

Données compilées du 23 janvier au 16 février 2006, par Stéphanie BRILLANT, Valérie SENANT, Claude MARODON, Jean-Claude PIERIBATTESTI, grâce à la collaboration des pharmaciens adhérents de l'Aplamedom.

Aplamedom Réunion

1, rue Emile Hugot - Bâtiment B - Parc Technologique de Saint Denis - 97490 Sainte-Clotilde -Tél: 0262 90 71 94 - Fax: 0262 90 71 81 - Email: contact@aplamedom.com
Site Web: <http://www.aplamedom.com>