

# Bon sens naturel pour un hiver en pleine forme

Par ESTELLE LUCIEN le 18.01.2011 à 17:10

**Petites plantes bienfaitantes, granules bienvenus et huiles essentielles bien dosées. Deux naturopathes genevois nous aident à tenir les «crobres» et les «virs» à distance.**

Glagla. Sniff. Atchoum. C'est la trilogie onomatopéique de l'hiver et de son cortège de nez qui coulent, de gorges qui grattent et de quintes qui déchirent la rate. Comment se débiter et tenir à distance les «crobres» et les «virs» responsables de nos bobos hivernaux? C'est la tâche que se sont fixée Lilian Spichtig et Georges Zahnd, naturopathes et également nutritionniste pour la première et homéopathe pour le second. Ils proposent dans leur centre de thérapies naturelles à Saint-Jean, tout au long de l'année, des ateliers qui permettent à chacun de s'y retrouver, entre petites plantes, granules, huiles essentielles, teintures mères ou autres remèdes bio-ecolo-naturopathiques. Voici leurs conseils.

Fourbir ses armes

«Dans un premier temps, il faut préparer le terrain», explique Lilian Spichtig. Entendez qu'il faut ménager sa monture, fourbir ses armes en prévision des attaques en «ites»: sinusites, bronchites, pharyngites, etc. En sus d'une bonne hygiène de vie, qui veut qu'on ne malmène pas son corps, qu'on ne le balade pas d'un excès à l'autre, on peut compter, pour renforcer son immunité, sur une petite plante d'Amérique du Nord: l'échinacée. On avale la petite fleur rose sous la forme de sirop ou de teinture mère (solution obtenue après macération de la plante dans l'alcool). «L'idéal est d'en prendre en cure de trois semaines, du lundi au vendredi, pause les samedis et dimanches en automne et en janvier. Mais pas tout l'hiver», prévient la naturopathe.

Si la grippe finit toutefois par vaincre, on passe la vitesse supérieure. «On augmente les doses préventives et on choisit des plantes plus ciblées selon les symptômes», conseille Lilian Spichtig. Un exemple? La toux. «Le réglisse est tout indiqué. Il aide à expectorer, c'est un bronchodilatateur et un antiseptique, entre autres.» Pour ceux qui ont mâché du bois doux – c'est ainsi qu'on le nomme chez nous – ou sucé des rouleaux en escargot, ils auront en prime le souvenir du goût de l'enfance. Mais à l'âge adulte, dans sa version thérapeutique, le réglisse se consomme en sirop.

La menthe refroidit

Pin sylvestre, thym ou tilleul sont également de précieux alliés antirefroidissements. On s'en abreuve sous forme de tisane en solo ou en composition (*lire ci-dessus*). En revanche, la menthe, apprend-on, n'est pas le meilleur remède en cas de frissons. «Elle refroidit l'organisme», précisent de concert les naturopathes. Et d'en profiter pour rappeler que naturel ne rime pas avec innocuité. En effet, selon les dosages, une substance peut passer du remède au poison. Georges Zahnd met en garde notamment contre les huiles

## Club Voyage



**Prix préférentiels**

[www.tdg.ch/club-voyages](http://www.tdg.ch/club-voyages)

Retrouvez également notre blog avec le récit des voyages ici .

## Boutique



**Livres, DVD, accessoires à des prix avantageux!**

[shop.tdg.ch](http://shop.tdg.ch)

Boutiques à Lausanne: Avenue de la Gare 33 et Place Pépinet 3.

## Mon abonnement

- > [Mon compte](#)
- > [Déménagement](#)
- > [Suspension](#)
- > [Vacances](#)

> [gérer mon abonnement](#)

## FAQ



**Vous ne trouvez plus l'édition électronique ou n'arrivez pas à vous connecter? Consultez notre FAQ, résumé des questions fréquemment posées et de nos réponses ici.**

## Services abonnés



**Abonnement et renseignements**

## Nous contacter

Tél. 0842 850 150  
lu-ve 7h30-12h/13h30-17h

Fax 022 322 33 74

Depuis l'étranger:  
+41 22 322 33 10

Adresse postale:  
Service clients  
CP 5306  
1211 Genève 11

## Club Tribune de Genève



**Votre abonnement semestriel ou annuel (6 jours) vous octroie la qualité de membre.**

essentielles, très concentrées en éléments chimiques actifs. «La voie orale n'est pas indiquée. Il y a des risques de brûlure des muqueuses. Mieux vaut les utiliser en dilution dans le bain ou sous forme de cataplasme.» Cataplasme? Quelle est cette bête? C'est une pâte à base de plantes que l'on prépare soi-même et qu'on applique directement sur la peau à l'endroit où ça fait mal. «Contre l'angine, le cataplasme d'argile à l'huile essentielle de thym ou d'eucalyptus est efficace», assure Lilian Spichtig.

Au granule près

Pour ceux qui ont quelques réticences à mettre la main et le reste à la pâte, ils peuvent encore compter sur l'homéopathie, en suivant au granule près la posologie. Georges Zahnd avertit qu'une prise trop importante produit des effets non désirés, voire inverses à ceux escomptés.

Enfin, Hippocrate le disait déjà il y a longtemps, fort longtemps: «Que ton aliment soit ta seule médecine.» En théorie, le message passe bien. En pratique, c'est parfois la panique. Des légumes, oui, mais lesquels? Et comment les préparer? Du pain complet? «C'est très bien, mais il faut qu'il soit bio, car les pesticides se concentrent sur la coque des céréales, justement», relève Lilian Spichtig. Le lait, faut-il en boire ou pas? Et l'huile? C'est bon? C'est trop gras?

Les questions fusent, les réponses divisent. «Nous sommes là pour désamorcer les peurs et les croyances. Les gens sont un peu perdus face à toutes ces informations. L'idée est de dédogmatiser aussi», reconnaît George Zahnd, rappelant que la maladie est le résultat d'une somme de stress. «A un moment, il faut aussi suivre un peu son instinct», ajoute-t-il, rappelant que s'aérer au quotidien, se faire plaisir, voir des amis participent aussi au bien-être.

Centre de thérapies naturelles de Saint-Jean, 15, av. des Tilleuls, tél. 022?344?42?07. Programme des ateliers sur:

[www.therapiesnaturelles.ch](http://www.therapiesnaturelles.ch)

**Rubriques:** [Genève](#) · [Suisse](#) · [Monde](#) · [Economie](#) · [Sports](#) · [Culture](#) · [People](#) · [Vivre](#) · [Auto-Moto](#) · [High-Tech](#) · [Savoirs](#) ·  
**Outils:** [Recherche](#) · [RSS](#) · [Newsletter](#) · [Mobile](#) · [Météo](#)  
**Tribune de Genève:** [Contacts](#) · [Publicité](#) · [Services clients](#) · [Conditions générales](#) · [Cercle de lecteurs](#) · [Charte des commentaires](#) · [Impressum](#)

**Sites Partenaires:** [20 Minuten](#) · [20 Minuten Friday](#) · [20 minutes](#) · [20 minuti](#) · [24 heures](#) · [alpha.ch](#) · [Annabelle](#) · [Bantiger Post](#) · [Bernerbär](#) · [Bilan](#) · [BO Berner Oberländer](#) · [Bümpliz Woche](#) · [BZ Berner Zeitung](#) · [BZ Langenthaler Tagblatt](#) · [car4you.ch](#) · [Centre d'impression Lausanne](#) · [Das Magazin](#) · [Der Bund](#) · [doodle.com](#) · [Druckzentrum Bern](#) · [Druckzentrum Zürich](#) · [Fashion Friends](#) · [Femina](#) · [Finanz und Wirtschaft](#) · [Furttaler](#) · [GHI](#) · [Glattaler](#) · [Guide TV Cinéma](#) · [homegate.ch](#) · [hommages.ch](#) · [immostreet.ch](#) · [jobsuchmaschine.ch](#) · [JobUp AG](#) · [jobup.ch](#) · [jobwinner.ch](#) · [Journal de Morges](#) · [L'essentiel](#) · [La Broye](#) · [Lausanne Cités](#) · [Le Matin](#) · [Le Matin Dimanche](#) · [Le Régional](#) · [Le Temps](#) · [lesquotidiennes.com](#) · [Neues Bülacher Tagblatt](#) · [Newsnet](#) · [olmero.ch](#) · [piazza.ch](#) · [renovero.ch](#) · [Rümlinger](#) · [Schaer Thun](#) · [Schweizer Bauer](#) · [Schweizer Familie](#) · [search.ch](#) · [Sihltaler](#) · [Sonntagszeitung](#) · [swissfriends.ch](#) · [Tagblatt der Stadt Zürich](#) · [Tages-Anzeiger](#) · [Télétop Matin](#) · [Thalwiler Anzeiger](#) · [Thuner Amtsanzeiger](#) · [tillate.com](#) · [Tribune de Genève](#) · [Tribune des Arts](#) · [TT Thuner Tagblatt](#) · [TVtäglich](#) · [zattoo.com](#) · [Zürcher Oberländer](#) · [Zürcher Regionalzeitungen \(Verlag\)](#) · [Zürcher Unterländer](#) · [Zürichsee-Zeitung](#) · [Züritipp](#)

© Tamedia Publications romandes SA