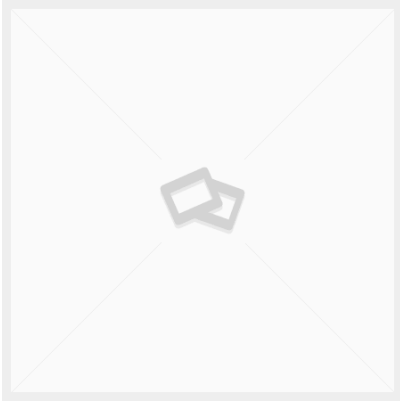


FIÈVRE



Extrait d'une diffusion concernant la fièvre de news@pure-sante.info. PureSanté est un service d'information gratuit de SNI Editions. Je vous invite au passage à y souscrire.

On cherche parfois à faire chuter la fièvre mais est-ce une bonne idée ?

Une bactérie ou un virus pénètre le corps, en général au travers de notre système respiratoire, surtout en hiver. Les globules blancs déclenchent l'alarme et démarrent la contre-attaque. Ils libèrent des substances dites « pyrogènes » qui vont déclencher le processus de fièvre. Dans un premier temps, on assiste à une montée de la température. Les pores de la peau se referment. Il y a constriction (pression qui diminue le diamètre) des vaisseaux sanguins en périphérie du corps, à l'endroit où se produit le plus de perte de chaleur. La température élevée va contribuer à la destruction de l'intrus. Une fois que la température souhaitée est atteinte, la production de substances pyrogènes diminue. La température du corps baisse ensuite. Pour bien évacuer la chaleur, le sang est renvoyé vers la surface. La personne va devenir rouge et avoir chaud, elle va se découvrir. Les pores de la peau s'ouvrent pour faciliter la température. Une fois la fièvre redescendue à une température normale, l'infection est en général résolue.

Alors oui, la fièvre peut être gênante, désagréable, mais elle retarde la croissance et la reproduction des bactéries et des virus, elle augmente la production et la prolifération des globules blancs, ainsi que la production d'anticorps. Surtout, elle contribuerait à nous remettre sur pied plus rapidement .

On devrait donc « remercier » la fièvre. D'autant que certaines expériences, connues par les médecins depuis plus de 50 ans, montrent les conséquences parfois graves lorsqu'on fait baisser la fièvre avec des médicaments (antibiotiques,

aspirine etc.) pour de simples raisons de confort.

Un virus aussi dangereux que celui de la poliomyélite, qui provoque des handicaps à vie, voit sa vitesse de reproduction diminuer de 99 % lorsque la température passe de 38,5°C à 39°C !

Avant les années 60, tout le monde attrapait à un moment ou à un autre le virus de la poliomyélite. 90 à 95 % des personnes ne s'en apercevaient même pas, car il était éliminé par leurs défenses naturelles avant même d'avoir provoqué des symptômes de maladie. Une minorité tombait malade, mais la plupart faisaient alors une poussée de fièvre qui détruisait le virus. Toutefois, si par malheur quelqu'un leur donnait à ce moment-là un cachet d'aspirine pour « faire baisser la fièvre », c'était la catastrophe : le virus attaquait la moelle épinière, pouvant provoquer la paralysie des jambes.

C'est pourquoi donner un simple cachet d'aspirine ou de doliprane à une personne infectée par un virus peut avoir des conséquences désastreuses : en faisant baisser l'inflammation et la température, un énorme « coup de fouet » est donné au virus. Votre organisme est dépouillé de ses protections naturelles et n'a plus aucun moyen d'empêcher la prolifération du virus et la maladie.

Une autre étude, menée sur des lapins nains, a eu des conclusions sans appel : Lorsqu'on prend des lapins sains et qu'on les met dans une atmosphère à 20°C, leur température est de 39°C. Lorsqu'on les met dans une atmosphère à 36°C, leur température est de 40°C. Si on leur inocule à ce moment-là le virus de la myxomatose, 63 % meurent dans le groupe basse température, contre seulement 30 % dans le groupe haute température. En injectant aux lapins malades un produit empêchant la fièvre (comme l'aspirine ou le paracétamol), on multiplie par deux le nombre de décès.

La fièvre chez les enfants

Bien sûr, c'est surtout chez les enfants que la fièvre inquiète. Mais là aussi c'est souvent à tort. L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) donne par exemple une indication rassurante : *Il n'est pas nécessaire de traiter systématiquement la fièvre, surtout si elle est bien supportée par l'enfant.* Aux Etats-Unis, l'hôpital et le Centre de recherche pour les enfants de Seattle vont même plus loin en expliquant qu'une fièvre normale, comprise entre 37,8°C et 40°C, est bénéfique pour un enfant malade .

En définitive, c'est la réaction de la personne plus que la lecture d'un chiffre sur un thermomètre qui est le meilleur indicateur de la conduite à tenir. Si la personne a l'air de mal tolérer la fièvre, n'attendez pas, même si la fièvre est modérée. Consultez votre médecin, en particulier lorsqu'elle touche les nourrissons ou les personnes âgées.

Aviva Romm, médecin et herbaliste américaine travaillant beaucoup avec les enfants, recommande de consulter un médecin dans les situations suivantes :

- Chez le bébé de moins de 1 moi - ceci peut être une urgence médicale
- Chez le bébé de moins de 3 mois avec une forte fièvre.
- Lorsque l'enfant ne veut pas boire, n'urine pas d'une manière normale, ou ne se comporte pas normalement.
- Chez l'enfant se plaignant d'un mal de cou ou d'un cou raide, d'un mal de tête aigu, ou souffrant de vomissements persistants.
- Chez l'enfant souffrant de douleurs aiguës au ventre ou à l'oreille.
- Chez l'enfant léthargique qui n'arrive pas à se réveiller complètement, semble faible, sans vie, et n'établissant pas de contact visuel direct.
- Lorsque la fièvre reste élevée pendant plus de 3 à 5 jours.

Et concernant les enfants fiévreux, inutile de les torturer en les plongeant dans un bain gelé pour faire baisser leur température. Un gant mouillé, une compresse sur le front et sur la nuque seront bien suffisants.

Soulager une fièvre

Lorsqu'on observe les animaux qui ont de la fièvre, on remarque qu'ils recherchent des endroits aérés, qu'ils s'allongent à l'ombre, et qu'ils mangent peu pendant l'épisode fébrile. Mon conseil, faites comme eux : gardez la chambre relativement fraîche (moins de 20 degrés), ne vous forcez pas à manger si vous n'avez pas faim. Si vous êtes couvert comme un oignon, enlevez quelques épaisseurs lorsque vous commencez à avoir trop chaud, buvez régulièrement de l'eau (et des infusions). Et plutôt que de chercher à éliminer la fièvre, préférez la méthode douce, *l'accompagnement*. Je reproduis ici quelques conseils de l'herbaliste Christophe Bernard, animateur de *l'Atelier des Plantes*, qui distingue pour sa part les plantes utiles pour accompagner la fièvre en fonction de la phase : température montante, ou descendante.

En phase de température montante, on peut boire une infusion d'une plante réchauffante et circulatoire. La meilleure est la racine fraîche de gingembre (*Zingiber officinale*). À boire seul ou accompagné de plantes aromatiques adaptées à la situation :

- Le thym si vous avez une bronchite
- La sauge si vous avez une angine

Vous pouvez aussi utiliser la **cannelle** (*Cinnamomum zeylanicum*) en rouleaux. Placez un rouleau de cannelle dans 200 ml d'eau, faites frémir pendant 2 minutes à couvert, puis laissez reposer pendant 10 minutes (4 ou 5 rouleaux pour 1 litre). On peut aussi rajouter un peu de miel.

Si vous aimez les épices et que vous désirez une stimulation supplémentaire, essayez 2 ou 3 gouttes de **teinture-mère de piment** (*Capsicum spp.*), ou une pincée de piment en poudre dans une tasse d'infusion de thym par exemple. À réserver aux adultes.

Pour les enfants, l'infusion de thym au miel est un classique qu'on ne présente plus.

En phase descendante, la personne a trop chaud, transpire et se découvre. Les infusions seront donc prises tièdes ou froides.

Les meilleures utilisent les parties aériennes de l'achillée millefeuille ou les fleurs du sureau.

L'infusion de sureau noir favorise en effet la transpiration pendant un épisode fébrile et donc sa résolution. Elle est aussi légèrement sédative et analgésique.

Infusez 30 g de fleurs de sureau pour 1 litre d'eau et buvez 3 bols par jour durant une semaine ou plus si besoin.

Si vous avez une âme de cueilleur, vous pouvez récolter le sureau noir dans la nature (les feuilles se récoltent en période d'épanouissement, aux alentours de juin).

Mais attention à ne pas le confondre avec le sureau hièble qui est toxique (on le reconnaît grâce à ses tiges vertes et sans écorce). Choisissez donc un sureau à écorce grisâtre, vous serez sûr qu'il s'agit bien du sureau noir.

On peut utiliser une préparation à base d'huiles essentielles :

- Formule rapide : Très efficace et peu cher : diluer 3 gouttes d'HE de saro (mandravasarotra) ou de ravintsara dans 1 cuillerée à café d'huile et masser le dos, le torse et les poignets. Ces HE ont une action antivirale et antibactérienne puissante.
- Formule plus complète : Dans un flacon de 15 ml, mélanger 2 ml d'HE de ravintsara, 1 ml d'HE d'eucalyptus radié, 1 ml d'HE de niaouli, 1 ml d'HE de laurier noble. Compléter avec de l'huile végétale d'amande douce et masser de la même façon.

Après la fièvre

Après l'épisode fiévreux, il faut se remettre d'aplomb. Si l'appétit ne revient pas, une plante amère comme la gentiane (20 gouttes de teinture-mère dans de l'eau 10 minutes avant le repas) peut aider à faire repartir le système digestif.

En cas de fatigue, des plantes énergisantes comme le ginseng (20 à 30 gouttes le matin), l'éleuthérocoque (40 à 60 gouttes 2 fois par jour) ou l'aswhaganda (30 à 60 gouttes 2 fois par jour) peuvent donner un vrai coup de main pour redémarrer.

Sources :

Sullivan, Farrar, « American Academy of Pediatrics Clinical Report: Fever and Antipyretic Use in Children », Pediatrics, février 28, 2011

Émission tournée à l'Institut Pasteur, avec la participation du professeur LWOFF, prix Nobel, de Jacques MONOD, prix Nobel, du professeur GIRARD, spécialiste de la rage et du professeur Claude HANNOUN, spécialiste de la grippe.

[Fever - Myths About](#)