



Au secours, j'ai perdu la voix!

Sylvie Demers
naturothérapeute-herboriste

La pire chose qui peut nous arriver pendant cette période des Fêtes, c'est bien une extinction de voix. Cette dernière est souvent la conséquence d'une laryngite aiguë, d'une inflammation de la gorge (larynx) qui provoque un enrouement grave allant parfois jusqu'à une perte de la voix pendant une courte période. On peut aussi ressentir des picotements ou des douleurs dans la gorge et avoir constamment envie de tousser.

Cette inflammation est assez fréquente, mais habituellement sans gravité. Elle peut se manifester soudainement parce qu'on a chanté ou parlé très fort et crié pendant un certain temps, ou après avoir été exposé à une forte concentration de fumée de cigarette ou d'autres irritants comme les poussières et la sécheresse de l'air. Le rhume et la grippe sont aussi des causes courantes de cette affection. La plupart des laryngites sont d'origine virale; les antibiotiques sont donc rarement prescrits. Toutefois, si les symptômes persistent, n'hésitez pas à consulter votre médecin. En général, vous pouvez soigner une laryngite avec des remèdes de grands-mères.

La meilleure chose à faire consiste d'abord à cesser de parler pendant 48 heures afin de reposer vos cordes vocales. Évitez aussi de chuchoter pour ne pas les forcer; parlez doucement et en cas de réel besoin seulement. Également, l'alcool, le café et surtout le tabac peuvent retarder la guérison; essayez de vous en abstenir.

Remèdes simples et efficaces :

1- Le vieux truc des inhalations!
Dans un bol contenant 150 ml (10 c. à

soupe) d'eau bouillante, versez de 4 à 6 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) ou de lavande (*Lavandula angustifolia*). Fermez les yeux. Placez votre visage au-dessus du bol. Couvrez votre tête avec une serviette pour retenir la vapeur d'eau. Respirez une première fois profondément puis normalement. Poursuivez pendant quelques minutes. Répétez trois fois par jour, en laissant passer quatre heures entre chaque période d'inhalations.

2- Le thym (*Thymus vulgaris*) est une plante médicinale qui produit un puissant effet antiseptique, antibiotique, anti-infectieux et antibactérien. Il permet de combattre un grand nombre de virus et de bactéries. Vous pouvez le boire sous forme d'infusion : 2 ml (½ c. à thé) par 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Consommez-en de 500 à 750 ml (2 à 3 tasses) par jour ou servez-vous de l'infusion en gargarisme, au moins 3 fois par jour.

3- Une boisson chaude à la cannelle. Amenez à ébullition 125 ml (1/2 tasse) de lait végétal au soya, au riz ou aux amandes. Ajoutez un bâton de cannelle et laissez bouillir doucement pendant 5 minutes. Buvez la boisson tiède.

4- Les prises en infusion de certaines plantes peuvent aussi être efficaces. Faites bouillir 250 ml (1 tasse) d'eau. Ajoutez 5 ml (1 c. à thé) de chacune des plantes suivantes : feuilles séchées de sauge officinale (*Salvia officinalis*), feuilles et fleurs séchées de mauve (*Malva sylvestris*), et gingembre frais (*Zingiber officinale*) finement émincé. Laissez bouillir 5 minutes. Filtrez l'infusion et buvez-la tiède. Si désiré, vous pouvez ajouter du miel.

J'en profite pour vous souhaiter une belle période des Fêtes. Amusez-vous bien et que votre nouvelle année soit remplie de santé, d'abondance et de bonheur.

