



Maîtriser le pouvoir des
huiles essentielles *

LA TOUX PERSISTANTE



La toux persistante

Avant-propos : orientations générales

Ce nouveau questions-réponses est consacré à la toux persistante, c'est-à-dire une toux qui ne lâche pas, qui vous embête et qui est toujours là. Plusieurs raisons peuvent expliquer ce phénomène. **En cas de toux qui persiste pendant deux semaines, il faut évidemment aller consulter un médecin pour en déterminer l'origine**, d'autant qu'on ne peut exclure d'emblée des problématiques graves. Je vais répondre ici à quatre questions permettant d'avoir un panel assez large de ce qu'il est capable de faire avec les huiles essentielles en cas de toux persistantes de différentes natures. Mais avant de rentrer dans le détail, rappelons quelques grandes orientations.

La toux grasse

Pour une toux grasse, il y a toujours besoin d'expectorants. En effet, **une toux grasse sous-entend la présence d'un agent pathogène qui irrite les bronches et provoque une sécrétion de mucus pour entraîner une expulsion de ces germes pathogènes**. Dans ces cas-là, il faut utiliser des **huiles essentielles à large spectre avec des propriétés anti-infectieuses** très puissantes orientées de préférence vers la sphère respiratoire. On privilégie donc les **phénols** et les **monoterpénols**, mais selon la problématique et la personne à qui la synergie s'adresse, on peut choisir parmi les **sesquiterpénols** ou parmi les **cétones** pour leur activité fluidifiante au niveau des bronches. Pour



un encombrement des voies respiratoires hautes, on travaille avec les molécules oxydes ; **le 1,8-cinéole** en particulier sachant qu'il a également des propriétés anti-inflammatoires très intéressantes en cas de toux irritative. En somme, on opte pour tout ce qui peut aider une personne agressée par un élément externe qui envahit la sphère respiratoire à **mettre en place une réponse du système immunitaire pour contrecarrer cette infection.**

La toux sèche

Une toux irritative est plutôt en lien avec **un terrain allergique, voire asthmatique**, puisque les deux vont souvent de pair : c'est généralement une allergie qui est à l'origine d'une condition asthmatique. Dans ce cas, on parle plutôt de **toux sèche ou très peu productive**. L'irritation présente à la base peut entraîner une sécrétion de mucus par le poumon, mais bien souvent, il n'y a pas de germe pathogène, et donc pas de quoi expectorer. La réponse aromathérapeutique à apporter se situe plutôt parmi **les huiles essentielles adaptogènes** chargées en **phénols méthyl-ethers** (estragon, basilic exotique...) et en **sesquiterpènes** (santal, matricaire, camomille allemande...). Il faut également citer l'huile essentielle de **cyprès toujours vert** qui a des propriétés antitussives extrêmement intéressantes et permet réellement de **stopper le réflexe de la toux grâce à son action sur le système nerveux autonome.**

Maintenant que ce cadre général est posé, je vais répondre à quelques questions pour voir **comment mettre en application ces conseils.**



La toux asthmatiforme

Une abonnée nous explique qu'elle a **une toux avec de l'asthme qui traîne depuis quinze jours**. Elle souhaite savoir si elle peut utiliser les huiles essentielles et comment.

Les inhalations

On peut évidemment avoir recours aux huiles essentielles pour ce type de problème, mais les inhalations ne sont pas spécialement recommandées parce qu'il y a un terrain asthmatique à la base. En effet, **une inhalation pourrait créer une situation où la personne se sent un peu opprimée**.

La voie orale

La voie orale ne présente aucun problème particulier, mais pour pouvoir l'utiliser, **il faut toujours s'assurer qu'il y ait une infection**. En l'occurrence, notre abonnée nous explique qu'après une prise de cortisone, elle va avoir recours aux antibiotiques et à un nébulisateur, parce qu'elle n'arrive pas du tout à calmer cette toux qui lui comprime la cage thoracique. **Quand on a besoin d'un antibactérien, cela signifie qu'il y a effectivement un état infectieux** qu'il faut évidemment prendre en considération. Par voie orale, on peut opter pour une huile essentielle comme la **cannelle**, la **sarriette**, le **thym thymol** ou encore l'**origan**. Vous connaissez déjà les précautions d'usage pour ces prises, donc je me contente de vous orienter dans ces directions.



La voie rectale

Les diffusions atmosphériques ne sont pas très intéressantes pour une personne asthmatique ; il est donc inutile de s'en donner la peine. Par contre, **la voie rectale est vraiment la voie royale pour toute problématique respiratoire chez la personne asthmatique**, même si ce n'est pas forcément évident puisqu'il faut s'adresser à un pharmacien pour faire faire des suppositoires. D'ailleurs, une personne asthmatique devrait toujours avoir une vingtaine de ces suppositoires à disposition dans son réfrigérateur pour l'aider en cas de sensation d'oppression respiratoire. **Pour un adulte, il convient toujours d'utiliser des suppositoires de 2 grammes.**

Synergie pour un suppositoire de 2 grammes :

- * 30 mg HE Khella
- * 40 mg HE Esgragon
- * 80 mg HE Hysope couchée

Posologie : Utiliser un à trois suppositoires par jour en fonction du nombre de crises et de l'état d'inconfort respiratoire.

Ce travail par voie rectale permet vraiment de **gérer l'oppression et la problématique asthmatique.**

La voie cutanée

Ensuite, on peut utiliser plus spécifiquement les huiles essentielles par voie cutanée, de préférence au niveau du dos, bien qu'il soit possible de procéder à des applications sur le thorax **en dilution à 50%**. **L'application en friction au niveau du dos reste l'idéal, à raison de trois ou quatre fois par jour, afin de**



gérer l'état infectieux sous-jacent à cette toux persistante. Comme le terrain est asthmatique, on limite la quantité de 1,8-cinéole.

Synergie pour calmer une toux persistante chez la personne asthmatique :

- * 20% HE Épinette noire
- * 5% HE Sarriette
- * 15% HE Niaouli
- * 10% HE Romarin verbénone
- * 50% HV Amande douce ou Noyau d'abricot ou Pépins de raisin

Posologie : Appliquer jusqu'à huit gouttes de ce mélange quatre fois par jour au niveau du dos et/ou du thorax.

Cette synergie incarne vraiment une **approche-type pour gérer des toux persistantes avec un foyer infectieux** au niveau de la sphère respiratoire chez une personne présentant un terrain asthmatique.

La toux avec irritations des muqueuses

Une autre abonnée voudrait savoir quel protocole serait le plus approprié **lorsque les muqueuses du nez, de la gorge et du larynx sont irritées quasiment à longueur d'année**, et que ces irritations entraînent parfois une toux sèche.

La piste des carences alimentaires

Dans ce cas, on est typiquement dans un **état allergique**. Bien sûr, il peut toujours être intéressant de déterminer ce qui pose problème ; **il ne faut donc**



pas exclure une recherche du côté digestif pour voir ce qui entraîne cette surréaction du système immunitaire. Parfois, en particulier quand le larynx est touché, il peut y avoir une source provenant de l'estomac. Ici, comme ce sont à la fois les muqueuses du nez, de la gorge et du larynx qui sont atteintes, il faut regarder du côté **des carences alimentaires en minéraux**. Globalement, quand il y a un excès de sécheresse au niveau d'une muqueuse, **il faut s'intéresser à la distribution de l'eau dans l'organisme**. Or le grand distributeur de l'eau dans l'organisme est le *natrium muriaticum*. Il peut être intéressant de voir si vous avez d'autres excès de sécheresse ou d'humidité dans le corps (poches sous les yeux, pellicules, peau très sèche...). Si c'est le cas, regarder ce qui se passe au niveau du *natrium muriaticum* est une bonne piste à creuser, surtout si en plus, vous avez des écoulements nasaux. Une complémentation en *natrium muriaticum* en dilution 6 peut régler ce problème, à raison **deux comprimés trois fois par jour** sur une période assez longue, à savoir **trois ou quatre mois de prises en continu**. En outre, ce problème peut être lié à une carence en *calcium phosphoricum*, surtout si la gorge est irritée. Ces deux pistes méritent d'être abordées avec un médecin homéopathe. Cette complémentation alimentaire peut vraiment aider à régler cette problématique **de manière durable**.

Le travail aromathérapeutique

Pour travailler sur le terrain allergique lui-même, on peut utiliser les huiles essentielles d'**estragon**, d'**anis vert**, de **badiane** ou de **fenouil**, pour faire un **travail de régulation**. Globalement, toutes les huiles chargées en **phénols méthyl-ethers** sont d'une grande utilité, d'autant qu'elles peuvent aussi apaiser l'estomac. Il convient de mélanger ces huiles, l'estragon par exemple, avec de



grandes **huiles adaptogènes** chargées en **sesquiterpènes** : **katafray, santal blanc, matricaire, hysope couchée**... Toutes ces huiles ont un rôle à jouer. Vous pouvez faire un massage avec une synergie composée de 5% d'huiles essentielles.

Synergie pour apaiser une toux irritative :

- * 2% HE Estragon
- * 2% HE Katafray
- * 1% HE Matricaire
- * 95% HV

Variante de synergie :

- * 2% HE Santal blanc
- * 2% HE Matricaire
- * 1% HE Hysope couchée
- * 95% HV

Posologie : Utilisez cette synergie en massage le long de la colonne vertébrale.

Bien sûr, **quand il y a une problématique au niveau stomachal, vous pouvez également appliquer ce mélange sur le plexus solaire** qui est en lien direct avec l'estomac en médecine chinoise. Ce massage peut se faire **trois fois par jour**.



La toux post-rhinotrachéite

Une abonnée se demande ce qu'elle peut prendre pour **traiter une toux persistante qui fait suite à une rhinotrachéite**, si on ne dispose pas d'inule odorante.

Effectivement l'inule odorante est merveilleuse pour ce type de problématique. **Une rhinotrachéite indique un état inflammatoire en lien avec un état infectieux sur la sphère ORL qui entraîne cette toux.** En pareil cas, **il faut chercher à expectorer.** L'inule odorante n'est pas forcément évidente à trouver, mais il est possible de composer une synergie avec d'autres huiles. On peut utiliser soit de l'**hysope couchée** ou du **myrte vert**, du **niaouli**, et de la **menthe poivrée**. Ce mélange est formidable **appliqué sur le thorax trois fois par jour**. Si la toux fatigue la personne, elle peut aussi alterner avec une application de **cyprès toujours vert**.

Synergie pour favoriser l'expectoration :

- * 2 gouttes HE Hysope couchée ou Myrte vert
- * 2 gouttes HE Niaouli
- * 1 goutte HE Menthe poivrée

Posologie : Appliquer ces cinq gouttes sur le thorax quatre fois par jour jusqu'à amélioration.

Au besoin, pour contrecarrer ce réflexe tussif, vous pouvez aussi faire trois applications de cyprès toujours vert.

Synergie pour contrecarrer le réflexe tussif :

- * 3 gouttes HE Cyprès toujours vert



* 3 gouttes HV

Posologie : Appliquer ce mélange sur le dos ou sur le thorax trois fois par jour.

Par ailleurs, **masser le petit creux entre les clavicules peut être très utile pour supprimer une toux**. Appuyez sur ce point en allant vers le bas. Cette petite astuce permet de contrôler le réflexe tussif. Vous pouvez évidemment appliquer une goutte d'huile essentielle de cyprès à cet endroit pour aider encore davantage cette toux à se calmer.

La toux avec difficultés respiratoires

Prenons une dernière question : en cas de **toux avec des difficultés à respirer**, quelle huile essentielle prendre ? Notre abonnée nous précise qu'elle a **un antécédent de cancer hormono-dépendant**.

Cette dernière donnée est importante. On ne va pas utiliser l'huile essentielle de cyprès dans ce cas, mais on peut travailler avec le **khella**, le **petit grain bigarade** et l'**hysope couchée**.

Synergie pour apaiser la toux en cas de passif de cancer hormono-dépendant :

- * 2 gouttes HE Khella
- * 2 gouttes HE Petit grain bigarade
- * 1 goutte HE Hysope couchée

Posologie : Appliquer ces cinq gouttes sur le thorax quatre fois par jour jusqu'à amélioration.

