

**A Reference
in the world of contracting
and construction**



Phone : +961 9 621030-1-2 Fax : +961 9 621029
E-mail : melec@dm.net.lb URL : www.melecgroup.com

Eucalyptus: Une Plante Efficace Contre le Rhume



Dr. Alice Gerges Geagea
Director of Health Education
Lebanese Health Society

L'eucalyptus est un grand arbre ornemental de la famille des myrtacées originaire d'Australie. Repas favori des Koalas, il en existe environ 100 espèces dont seules quelques unes ont été introduites en Europe, surtout dans la région méditerranéenne.

Eucalyptus Globulus, la plus connue des espèces, est également prénommée « arbre à fièvre » par les Aborigènes qui l'utilisaient contre les fièvres et les infections. **Ses feuilles renferment une essence aromatique riche**



en cinéole (eucalyptol) qui leur confère de puissantes propriétés antiseptiques.

L'eucalyptus peut atteindre 80 à 100m de hauteur mais dans la région méditerranéenne, il atteint une taille plus modeste de 40m de haut.

Il pousse surtout dans les régions chaudes et a besoin d'une grande quantité d'eau pour croître. Les feuilles de l'eucalyptus globulus, persistantes, ont la particularité d'être totalement différentes selon l'âge du rameau qui les porte. Sur les jeunes rameaux, elles sont opposées, sessiles, horizontales, de couleur bleuâtre, de forme ovale et d'aspect cireux.

Sur les rameaux plus âgés, elles sont alternes, pétiolées, verticales, de couleur verte et allongées, en forme de faux (feuilles falciformes). Ces dernières renferment de nombreuses poches sécrétrices, visibles par transparence. Elles sont riches en huile essentielle, responsable du parfum si caractéristique de l'eucalyptus.

Les fleurs sont formées d'une urne coriace (formée par les sépales) dont le couvercle (formé par les pétales) tombe au moment de l'épanouissement, laissant apparaître de très nombreuses étamines à filets blancs.

D'où le nom d'eucalyptus : en grec, "eu" signifie "bien" et "kaluptos", "couvert". Les fleurs sont de couleur crème et produisent un abondant nectar, attirant les insectes en vue de la pollinisation et transformé par les abeilles en miel.

Propriétés Thérapeutiques de l'Eucalyptus:

La partie utilisée de la plante est la feuille. Très odorante, elle est riche en huile essentielle dont le composant majeur est l'eucalyptol. L'eucalyptol possède les propriétés suivantes:

- Mucolytique: il agit comme fluidifiant des sécrétions pulmonaires et favorise leur évacuation.
- Antitussive: il supprime l'irritation des bronches dans les bronchites aiguës et chroniques.
- Antiseptique et antibactérienne.

L'huile essentielle étant éliminée en grande partie par voie pulmonaire, elle agit directement sur la gorge et les bronches. **L'eucalyptus est donc indiqué pour soigner les infections et les inflammations de l'appareil respiratoire tel que le**

rhume, la bronchite aiguë ou chronique, la toux grasse et la sinusite. L'usage traditionnel de l'eucalyptus est reconnu par l'OMS. L'arbre est également enregistré dans la liste des plantes médicinales de la Pharmacopée française.

Au Liban, l'huile essentielle d'Eucalyptus entre dans la composition de nombreux dentifrices, pastilles pour la gorge et vaporisateurs ou inhalateurs nasaux vendus dans les pharmacies.

La Tisane d'Eucalyptus:

- Laisser infuser pendant dix minutes dans une tasse d'eau bouillante 3 ou 4 feuilles d'eucalyptus. On peut consommer trois tasses par jour en cas de bronchite ou rhume.
- L'inhalation de 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus, diluées dans un grand bol d'eau bouillante est très efficace en cas de rhume, bronchite ou sinusite.
- Diffusée dans l'atmosphère, l'huile essentielle aide également à prévenir les infections respiratoires et autres maux de l'hiver.

Infos

Des Remèdes Naturels à la Fibromyalgie

La fibromyalgie se caractérise par des douleurs diffuses dans le corps qui serait liée à une fatigue persistante, à des troubles du sommeil ainsi qu'à un état anxieux. La plupart des patients affirment que les douleurs sont plus violentes et surviennent plus fréquemment lorsqu'ils sont dans une situation de stress. Cependant, la fibromyalgie reste encore inconnue et les traitements médicaux ne ciblent souvent que les symptômes et non les causes du syndrome en lui-même.

Le recours aux traitements naturels

De plus en plus de médecines alternatives sont donc recommandées dans le traitement de la fibromyalgie, dont les plus courantes sont:

• **L'homéopathie** qui contribuerait à réduire les symptômes de la fibromyalgie.

Dans le cadre d'une étude sur ce syndrome, des chercheurs ont noté que les patients ayant eu recours à l'homéopathie avaient vu leurs symptômes diminuer, contrairement à ceux qui avaient reçu un placebo.

En effet, la fatigue, les douleurs et l'anxiété semblent se très bien se soigner grâce à l'homéopathie.

• **L'hydrothérapie** qui donnerait également de bons résultats

Contre-Indications de l'Eucalyptus:

L'eucalyptus est contre-indiqué chez la femme enceinte et allaitante. Il est également contre-indiqué chez les enfants de bas âge.

Précautions d'Emploi de l'Eucalyptus:

- L'huile essentielle d'eucalyptus nécessite quelques précautions. Elle ne doit pas être utilisée en usage interne, sans avis médical.
- On recommande généralement de ne pas appliquer d'huile essentielle d'eucalyptus sur le visage, surtout près des narines des enfants de moins de 6 ans, car elle peut déclencher un bronchospasme.
- Les personnes souffrant d'asthme doivent utiliser l'huile essentielle d'eucalyptus avec prudence en cas d'application sur le corps, surtout près des voies respiratoires.
- Utiliser avec prudence chez les diabétiques sous médication puisque, au cours d'essais sur des animaux, on a noté que l'eucalyptus pouvait avoir des effets hypoglycémiques.

tats sur la fibromyalgie.

Des études publiées montrent que la balnéothérapie, les exercices en piscine et les spas auraient permis de diminuer la douleur causée par la fibromyalgie et à améliorer la qualité de vie des patients.

• **La sophrologie** qui est surtout reconnue pour réduire les effets du stress.

En effet, de nombreux patients souffrants de fibromyalgie estiment que le stress semble être l'une des causes de leur syndrome.

La sophrologie propose deux techniques: la relaxation dynamique venue d'Orient, qui comprend des exercices empruntés au yoga et au zen, et la relaxation mentale, qui exige un travail de visualisation et de suggestion mentale.

• **Le biofeedback**, qui fait partie des approches corps-esprit et qui permettrait de réduire la douleur liée à la fibromyalgie, d'après une étude réalisée. Il s'agit de s'intéresser au lien qui existe entre les émotions et le corps du patient, et de redonner à l'individu le contrôle sur ces émotions, le lien étroit entre l'esprit et le corps étant soupçonné d'être à l'origine de la fibromyalgie.

LA QUALITÉ AU SERVICE DES MALADES

- DÉPARTEMENTS MÉDICAUX
- SERVICES DIAGNOSTIQUES
- SERVICES PARAMÉDICAUX
- SOINS INFIRMIERS
- SERVICES ADMINISTRATIFS

Jbail-Byblos-Liban | ☎ +961 9 540017 / 541580 | 📠 +961 9 540601
contact@hopitalmaritime.com | www.hopitalmaritime.com

HÔPITAL N.D. MARITIME | مستشفى سيدة مارتين

JABAL AMEL HOSPITAL
"مستشفى جبل عامل"
إدارة جديدة، رؤية مبتكرة، خدمات متكاملة وعطاء مستمر.

Tyr, Abbessieh, Lebanon, Tel: 07.740343 Fax: 07.343854
WWW.JABALAMELHOSPITAL.COM

قسم غسيل الكلوي: Full Hydro Electromechanical, Filtration system, الأحدث في لبنان.

قسم التنظير: أحدث أجهزة التنظير, Edoscope, Bronchoscope, Gastroscope, والجديد, ERCP لسحب الحصى من المسالك الكوبية والمرارة دون جراحة.

قسم الأشعة: تجهيزات متطورة الأحدث في المنطقة, جهاز CT-Scan 16 Biretta, صور الشرايين بأقل من دقيقة واحدة, Total Body Scan بأقل من دقيقتين, اكتشاف مبكر للأورام السرطانية, خزعات عالية الدقة.

جهاز BMD لقياس كثافة العظام وتحليل بنية الأنسجة في الجسم.

قريباً جداً جهاز MRI الأحدث في المنطقة.

افتتاح مركز العيون الطبي: أحدث التجهيزات لإجراء فحص متكامل للعيون مع صور Yag Laser, Visual Field, Argon Laser, Topography, Echo A, Echo B, 3d OCT مع جهوزية لاستقبال كافة الحالات الطارئة والعمليات الجراحية.

افتتاح القسم النسائي: خاص بالعمليات الجراحية النسائية Caeasation مجهز لاستقبال كافة الحالات الطارئة ضمن معايير عالية من الخصوصية والسلامة.

قسم العناية بالأطفال: أحدث تجهيزات العناية بالأطفال الخدج ووحدة الولادة, لاستقبال كافة الحالات الطارئة.

High Flow Nasal CPAP, Dragger Respiator Baby-Log, Dragger Warmers, Infusion Pumps, Phototherapy, Pulse Oximeter.

قسم العمليات: إجراء عمليات التنحيف والبداية, عمليات استئصال على الناظور.