

## COMPTE-RENDU DE LA VISIOCONFÉRENCE DU JEUDI 17 SEPTEMBRE 2020

### MAUX D'HIVER : PROTÉGER LES AUTRES, LE GESTE SOLIDAIRE POUR RÉDUIRE LA VIRALITÉ

proposée par les Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc spécialisés dans le traitement des pathologies ORL et voies respiratoires et des affections dermatologiques.

#### Animée par :

- **Hubert Bigot**, oto rhino laryngologiste aux Thermes de Saint-Gervais
- **Marie-Dominique Bouvet**, responsable du pôle santé des Thermes de Saint-Gervais
- **Elodie Lombardot**, directrice marketing Thermes Saint-Gervais

[Revoir la visioconférence en cliquant ici](#)

#### Docteur BIGOT, quels sont les points communs entre la grippe, le rhume ou encore la bronchite ?

**Dr BIGOT** : le premier point commun entre les différents maux d'hiver, c'est l'hiver. La saison froide favorise la transmission de certains germes. Elle soumet nos organismes à une ambiance climatique qui n'est pas celle de l'été. Cela nécessite une adaptation à l'environnement climatique et chaque personne résiste plus ou moins bien. Il y a aussi les germes, les virus, les microbes, qui se promènent d'avantage l'hiver alors qu'ils ne résistent pas à la chaleur et à la sécheresse de l'été. L'hiver les personnes vivent plus confinées entre elles à l'intérieur des habitations et sont moins à l'extérieur. Tous ces facteurs expliquent les épidémies d'hiver.

Le deuxième point commun est leur viralité. Il existe une grande quantité de virus. Certains sont bien identifiés tels le coryza (rhume), la grippe, la COVID car on en parle. Mais il existe une multitude de virus que l'on ne connaît pas et que l'on ne cherche même pas à connaître car ils correspondent à des pathologies bénignes tels la pharyngite, la rhinite. Comme ils ne posent pas de problème de santé grave, on ne cherche pas trop à s'en prémunir dans la mesure où ils mutent constamment. En effet même si c'est le même virus, une fois que l'on a été immunisé contre celui-ci, il revient l'année suivante ou quelques mois plus tard et on n'est plus immunisé parce qu'il s'est modifié.

En résumé, ces maux d'hiver ce sont des virus qui se transmettent et qui donnent des rhinites, des bronchites, des sinusites, des pharyngites, des angines virales. Ils se transmettent davantage l'hiver. Si on leur résiste mal c'est souvent dû à l'environnement à la fois climatique, social et psychologique.

#### Qu'est-ce qu'une infection virale ?

**Dr BIGOT** : une infection virale n'est pas une bactérie, un microbe comme le staphylocoque doré par exemple. Ce n'est même pas une cellule, on se demande même si c'est vivant. C'est un petit truc qui se promène et qui profite de notre matériel génétique pour se multiplier dans notre corps. Au passage il donne des symptômes parce qu'il produit des réactions cellulaires auxquelles l'organisme doit réagir. C'est souvent la réaction immunitaire qui provoque les symptômes. Cela correspond à de la fièvre principalement et d'autres symptômes dus à l'organe que le virus a impacté. Quand c'est une bronchite, on tousse. Quand c'est une rhinite, on a le nez bouché, on se mouche et on éternue. Quand c'est une pharyngite, on a mal à la gorge. Dans les trois cas, on a souvent un peu de fièvre. Parfois ces virus intéressent les trois étages à la fois. On peut très bien avoir en même temps un rhume, une pharyngite et une bronchite. Une fois le virus présent, il facilite l'installation des bactéries. La sinusite est une complication d'un rhume viral. L'angine est souvent une complication d'une pharyngite virale. La pneumopathie, la pneumonie sont des complications bactériennes d'une bronchite virale. Les bactéries ne sont pas elles-mêmes responsables des épidémies mais elles les compliquent. Elles s'installent dans un terrain qui est fragilisé par l'épisode viral.

**Décrivez-nous le mécanisme de transmission des maladies d'hiver ? Existe-t-il des différences de transmission d'une maladie à l'autre ?**

**Dr BIGOT** : les mécanismes de transmissions sont identiques. Il s'agit de virus qui se transmettent par les gouttelettes propulsées à l'extérieur des personnes en parlant, en toussant, en respirant. Par le contact avec des objets que l'on touche les uns et les autres qui peuvent être contaminés. La contamination est toujours la même, maintes fois évoquées avec la COVID et il n'y a aucune différence. Après, au niveau de chaque virus, il existe des différences mais qui sont minimales. Cela concerne la durée de leur survie à l'air libre, la durée de la période d'incubation par exemple, certains symptômes diffèrent selon la maladie. Reste que le mode de contamination pour les maux d'hiver, est toujours le même : les gouttelettes aériennes et le contact.

**Pourquoi devient-on enrhumé en marchant sur du carrelage froid, l'hiver. Quel rapport avec le fait que l'on s'enrhume?**

**Dr BIGOT** : on dit souvent « j'ai pris froid ». En réalité, lorsqu'on prend froid, on a déjà attrapé le virus depuis plusieurs jours. Cette sensation correspond à la fin de l'incubation qui marque le début de la maladie elle-même. On constate souvent une petite poussée de fièvre qui passe parfois inaperçue et c'est cette poussée de fièvre et le frisson qui l'accompagne que l'on appelle « prendre froid ». Mais c'est une impression, ce n'est pas prendre froid. Ce ne sont pas les pieds sur le sol qui provoquent le rhume. Simplement cela coïncide avec le début des symptômes et c'est souvent une impression de froid effectivement. Mais c'est une fausse impression.

**Qu'est-ce qui fait que tel sujet aura la grippe, tel autre un rhume ou encore une bronchite ? Est-ce que c'est le hasard ? Une prédisposition ?**

**Dr BIGOT** : d'abord le hasard de la contamination évidemment. Si on reste chez soi et que l'on ne rencontre personne, on n'a aucune chance d'attraper quoi que ce soit. Donc ce sont toutes des maladies de la vie en société. Et puis il existe d'un sujet à l'autre des différences importantes de défenses, de protections immunitaires. Prenons l'exemple de la COVID. On a vu que les jeunes étaient moins atteints que les personnes plus âgées. Pourquoi ? Parce que l'on s'est aperçu que les jeunes disposaient d'un équipement d'anticorps dans le nez, en particulier des IgA. Ils ne sont pas spécifiques à ce virus, ils s'attaquent à tous les virus. Si vous êtes en contact avec un virus, mais que vous bénéficiez d'un bon équipement d'IgA dans le nez alors il est neutralisé immédiatement, sans provoquer de maladie. On constate des différences d'équipements immunitaires selon les sujets, selon l'âge, parce qu'on a vu des COVID graves chez les jeunes et on a vu des sujets âgés qui étaient contaminés et qui n'attrapaient rien. Et tout ça est dû à des différences individuelles d'équipements et de résistances aux virus liées à des anticorps que l'on possède ou pas, pour des raisons obscures que l'on ne connaît pas bien en réalité. Nous pensons que les soins thermaux sont de nature à influencer positivement sur ce type de défenses individuelles.

**Comment renforcer son immunité ?**

**Dr BIGOT** : on renforce son immunité d'abord en étant malade. Une fois que l'on a attrapé un virus on n'est plus sensible à ce virus. C'est ainsi que se constitue l'immunité de tous les enfants. En tombant malades, ils se renforcent et entraînent leur système immunitaire à se défendre.

Sinon comment renforcer ses défenses immunitaires ? En étant en bonne santé. C'est pour cela que nous dispensons la cure thermale ORL et voies respiratoires aux Thermes de Saint-Gervais. On pense que l'un des moyens de renforcer ces défenses immunitaires, ou en tout cas de se prémunir davantage, est d'être dans un meilleur état de

réceptivité ou de non réceptivité aux virus en fonction de nombreux facteurs. Notre activité thermale aide à prodiguer des soins qui sont préventifs. Ils apportent aux personnes une meilleure santé globale et une plus grande résistance, en particulier à tout ce qui est respiratoire. Alors après, comment ne pas être contaminé ? En se protégeant aussi et en protégeant les autres.

### **A partir de combien d'épisodes infectieux par an doit-on s'inquiéter au plan immunitaire ?**

**Dr BIGOT** : C'est très individuel. Au plan immunitaire, on ne soigne pas des gens qui ont de réels déficits immunitaires au sens médical du terme. On a affaire à des sujets qui ont une immunité normale mais qui n'est pas assez efficace pour les maux au quotidien. Dans l'établissement thermal, on croise des gens qui ont une immunité absolument normale au sens clinique du terme. Quand on fait des tests immunitaires, ils ne sont pas du tout perturbés. Mais ils ont une immunité qui est moins efficace pour tout un tas de raisons. Ensuite, à partir de combien d'épisodes il faut s'inquiéter, c'est très individuel. Certains ne supportent pas d'être souvent malades et d'autres le supportent bien. Les personnes viennent en cure thermale quand ils passent de mauvais hivers, fatigués par les épisodes infectieux répétés et qu'ils éprouvent le besoin d'agir pour leur santé.

### **Le port du masque peut-il limiter la transmission d'un rhume ? Peut-on penser qu'il y aura moins de rhinites cet hiver grâce aux gestes barrières mis en place pour la COVID ?**

**Dr BIGOT** : la réponse est oui aux deux questions. Le port du masque empêche la dissémination des gouttelettes potentiellement contaminantes que chaque individu produit. La contamination est très réduite quand on porte un masque, c'est clair. Et puis, d'autres habitudes que l'on nous a enseignées avec la COVID comme se laver les mains, ne pas rentrer en contact, ne pas serrer les mains, ne pas s'embrasser, porter un masque, etc... Tous ces gestes limitent la circulation du virus COVID et de tous les autres. Si on continue ces précautions cet hiver, on aura beaucoup moins de contaminations. Ce sera probablement le cas pour la grippe saisonnière.

Une question se pose toutefois : est-on prêt à subir toutes ces contraintes pour ne pas s'enrhumer ? Sans doute non. Mais pour le cas d'une épidémie virale plus grave, les mesures barrières sont évidemment plus pertinentes.

Dans le cadre d'une cure thermale, nous avons l'habitude de prendre ces précautions depuis toujours et bien avant la COVID. En effet les gens qui viennent se faire soigner pendant trois semaines sont parfois fragiles et supportent très mal d'avoir un épisode respiratoire viral aigu. Nous les protégeons et nous faisons en sorte qu'ils protègent aussi les autres en mettant en oeuvre les mêmes mesures qui sont mises en avant actuellement.

### **Le masque peut-il protéger des allergies saisonnières ?**

**Dr BIGOT** : oui, mais en théorie seulement, car il faudrait un masque parfaitement étanche et filtrant. Ce qui n'est pas le cas des masques que nous portons actuellement qui sont conçus essentiellement pour protéger les autres en retenant les particules émises. Si on voulait un masque capable se protéger soi-même, des allergies mais aussi des virus, il faudrait un masque étanche avec un filtre, type masque à gaz ! Alors évidemment il n'y a plus d'allergies mais c'est insupportable. Les masques FFP2 remplissent une partie de ces fonctions notamment à l'égard des agents infectieux.

### **Une fois que l'on a contracté un virus faut-il réagir vite, pour soi, pour les autres ?**

**Dr BIGOT** : une fois que l'on a attrapé un virus d'hiver, c'est fichu ! Il est là et les antibiotiques ne sont pas actifs. On peut soulager les symptômes mais on ne peut pas raccourcir la durée de la maladie, ni la de contagiosité. Il faut se soigner, c'est-à-dire prendre des médicaments ou pas, se soigner à sa manière pour ne pas trop souffrir, ne pas trop avoir de fièvre, ne pas trop avoir mal, limiter aussi la fréquence des surinfections bactériennes. Surtout il faut aussi protéger les autres, autrement dit porter un masque et limiter les contacts pour éviter de contaminer son entourage.

**A partir de quand ces maux d'hiver deviennent-ils chroniques ? Et là encore, existe-t-il des prédispositions liées à l'environnement ? Des modes de vies favorables ?**

**Dr BIGOT** : Sauf pour des pathologies particulières, ce sont les modes de vies qui sont les principaux responsables du passage à la chronicité. Le tabagisme en premier lieu. Une bronchite chronique affecte rarement une personne qui ne fume pas, ou qui n'est pas exposée à des poussières ou des polluants. Toutefois la bronchite chronique du tabac est provoquée par une succession de surinfections aussi. Le passage d'une pathologie aiguë répétitive à une pathologie chronique est due à la succession des épisodes qui finissent par dégrader l'organe en question. Lorsqu'on souffre d'une bronchite chronique c'est que les bronches réagissent de moins en moins bien à force d'agressions répétées. Même remarque pour les sinusites à répétition. Plusieurs rhinites aiguës de suite par hiver mettront à mal le système respiratoire nasal et sinusien qui conservera une inflammation qui ne passe pas. En fait ce n'est pas le virus qui devient chronique, ce sont les séquelles et les complications inflammatoires qui accompagnent les virus qui deviennent chroniques. Le virus lui s'en va au bout de quelques jours, comme à chaque fois, comme n'importe quel virus saisonnier. Il ne reste jamais.

**Quelles sont les différences de symptômes entre la COVID et les maux d'hiver ?**

**Dr BIGOT** : Il existe très peu de différences justement. Cela explique pourquoi les laboratoires biologiques actuellement sont pris d'assaut par des gens qui veulent se faire tester pour des tas de symptômes tels la fièvre, le nez bouché, la toux... On a identifié certains symptômes spécifiques de la COVID comme la perte de l'odorat. Mais on s'aperçoit que la vague actuelle de la COVID se traduit par moins de perte de l'odorat que la première vague. Donc les différences spécifiques de la COVID restent la fatigue, la fièvre importante. Ces différences ne sautent pas aux yeux parce qu'elles sont très variables. On peut très bien avoir la COVID sans fièvre.

**Pour protéger les autres, faut-il adopter des attitudes différentes selon que l'on est le malade ou la personne qui visite le malade ? Ou qui est au contact du malade ?**

**Dr BIGOT** : Le masque et les gestes barrières sont d'abord destinés à protéger les autres. Quand on visite un patient, un lieu de soins en général ou un lieu de collectivité d'ailleurs, pas forcément réservé à des malades, on porte un masque, afin de ne pas contaminer au cas où l'on serait porteur de quelque chose. Et pour le patient malade c'est pareil. Il porte un masque non pas pour se protéger lui-même mais pour protéger son entourage. Par exemple, dans notre activité thermale qui accueille des gens fragiles, lorsque qu'un curiste se révèle porteur d'un virus pendant sa cure thermale, on lui demande de la suspendre pour ne pas contaminer les autres personnes. Le premier réflexe à avoir, c'est quand même l'isolement. Lorsqu'on est obligé d'avoir des contacts, on se protège soi-même, on se lave les mains, on utilise des vêtements que l'on essaye de ne pas contaminer, on les remplace. On fait attention au contact et à l'atmosphère. Quand on est malade, on ne continue pas ses activités si on peut l'éviter.

**Vous dites : « il faut améliorer la relation avec son environnement social et aérien... et la cure thermale le permet... ». Expliquez-nous**

**Dr BIGOT** : Oui, c'est l'esprit même de la cure thermale. Quand on suit une cure thermale, on vient absorber des minéraux qui sont contenus dans de l'eau. Ces minéraux ont une certaine action que l'on constate notamment à travers une certaine fatigue ressentie par les curistes. Mais en réalité, on ne sait pas exactement de quelle façon ces soins agissent. On en observe pourtant les bienfaits. La cure thermale ce n'est sans doute pas seulement de la chimie. En venant en cure thermale les personnes se séparent de leur milieu quotidien, familial et professionnel, de leur rythme de vie habituel. Ils s'accordent un moment privilégié pour eux et cela dure trois semaines. L'effort est triple : financier, social, professionnel. On choisit de réaliser un effort pour s'occuper de soi-même. Mais on ne s'occupe pas uniquement de son corps physique. On prend aussi en charge son corps psychique, son corps spirituel. On se repose, on se cultive et la cure thermale permet de regrouper tout ça. Une cure, c'est mettre en pratique la solidarité que se doivent entre elles les différentes composantes de notre individu. Car être solide, c'est être solidaire. Ainsi, les bienfaits reçus par notre corps physique bénéficient à notre individu dans sa totalité. C'est cette solidarité intérieure que l'on développe lorsque l'on fait une cure thermale et c'est très important. En quelque sorte, ce temps de cure permet de rassembler les différentes parties de son soi-même et de retrouver une certaine unité.

On peut, à titre d'image, transposer cela au niveau social. Nous nous devons, entre individus partageant et vivant dans une société, la même solidarité. Nous ne formons une société solide que si nous sommes solidaires.

La pratique de la cure thermale donne aussi l'occasion de travailler la solidarité sociale. Ce temps de cure est aussi celui d'une éducation relationnelle entre les uns et les autres qui a pour effet de respecter les fragilités de chacun. Se retrouver ensemble dans une cure thermale nous donne l'occasion de prendre conscience de notre responsabilité sociale. En tant que professionnel thermal, on a une fonction d'enseignement et d'apprentissage à certains comportements de vie. Nous sommes toujours très satisfaits quand les curistes repartent de chez nous en disant qu'ils ont pris des habitudes qu'ils vont conserver, notamment vis-à-vis de leur entourage.

**Peut-on raccourcir la durée de la cure thermale justement pour être compatible avec le mode de vie actuel ?**

**Dr BIGOT** : d'un point de vue médical on s'est aperçu que les gens qui viennent moins longtemps que trois semaines en tirent un bénéfice. Certes deux jours ne suffisent pas bien sûr. Il faut y passer un peu de temps, ne serait-ce que pour vivre le changement de rythme. Le problème c'est que la Sécurité Sociale ne rembourse pas les soins s'ils durent moins de trois semaines. L'inconvénient c'est que ça prive un certain nombre de venir en cure. Il est possible suivre une cure thermale d'une durée moins longue, mais sans bénéficier de prise en charge. Les patients peuvent rarement se le permettre, en tous cas, ils ne font pas souvent cet effort. Sans compter le fait qu'il faut se déplacer de chez soi, se loger. Si, en plus, il faut payer des soins qui ne sont pas remboursés, ce n'est pas possible pour de nombreuses personnes.

**Marie-Dominique BOUVET, responsable du pôle médical des Thermes de Saint-Gervais** : à propos du coût de la cure ORL/voies respiratoires, le tarif conventionné par la Sécurité Sociale revient à environ 470 € pour les trois semaines de soins.

**L'eau thermale de Saint-Gervais a des vertus particulières. Expliquez-nous son cheminement et comment elle se charge en minéraux.**

**Elodie LOMBARDOT, responsable marketing des Thermes de Saint-Gervais** : Nous savons aujourd'hui que l'eau de Saint-Gervais effectue un voyage d'environ 6 500 ans dans les roches du Massif du Mont-Blanc. Pendant ce périple, elle se charge en différents minéraux de chaque strate traversée. Cette eau arrive de façon assez naturelle puisque c'est une eau de pluie qui ruisselle, s'ancre dans la glace puis s'infiltre dans les différentes strates de roches. Elle descend jusqu'à -3 km sous la terre, où elle va puiser sa chaleur pour atteindre une température d'environ 100°C. C'est cette chaleur qui provoque la remontée jusqu'à la surface dans le parc thermal et son refroidissement. C'est là qu'on la puise à une température naturelle de 39°C. Cette eau est très fortement minéralisée. Quand on la compare à une eau classique, de table, on constate qu'elle est trente fois plus minéralisée. On la boit uniquement sur prescription médicale. C'est ce que font nos curistes tous les jours. C'est notamment sa charge minérale en soufre, qui la rend apaisante et anti-inflammatoire. Son odeur très particulière très puissante surprend quand on pénètre dans le bâtiment et encore plus dans les espaces de soins. Elle est également très riche en manganèse au pouvoir cicatrisant. Elle est l'une des neuf eaux thermales reconnues par l'Académie de Médecine pour ses propriétés apaisantes, cicatrisantes et anti-inflammatoires.

**Le parcours de soin du curiste obéit à un ordre assez précis. Expliquez-nous pourquoi.**

**Marie-Dominique BOUVET** : oui, nous privilégions un ordre de soins précis pour les voies respiratoires. On débute le parcours par les deux étapes de lavage, du nez et de la gorge. On commence par un lavage de la fosse nasale (douche nasale). On remplit un bocal en verre avec de l'eau thermale à 39°C qui arrive directement à cette température du forage, et qui n'est donc pas stockée. Le patient place un embout nasal dans l'une des narines, on ouvre l'arrivée d'eau thermale et le circuit va passer dans la narine puis dans la fosse nasale et s'évacue par l'autre narine inférieure. On utilise un demi-litre dans ce sens-là et à mi-parcours, le patient change de narine et retourne sa tête de l'autre côté et fait le circuit inverse.

C'est un soin hyper efficace. Le patient peut ressentir des sensations de brûlures dans le cerveau ou avoir les yeux qui coulent mais ce lavage est extrêmement efficace.

Le patient enchaîne avec le lavage du fond de la gorge avec le gargarisme. Le curiste remplit un verre d'eau thermale et se gargarise jusqu'à ce que son verre soit vide. Après ces deux étapes de lavage, on passe aux soins d'humage. On utilise un abaisse-langue et l'eau thermale pulvérisée très finement vient tapisser le fond de la gorge. La personne inspire par le nez et souffle par la bouche.

**Autre soin du parcours, le bol humage...**

**Marie-Dominique BOUVET** : Là on pulvérise de l'eau thermale sous forme de gouttelettes fines contre les parois du bol. On inspire et expire cette ambiance très humide, alternativement par le nez ou la bouche selon sa pathologie.

Le parcours de soin quotidien s'achève avec l'aérosol. On utilise un nébuliseur rempli d'eau thermale et on met cet appareil aérosol en position sonique. Cette vibration sonique va permettre aux composants de l'eau thermale d'atteindre les bronches les plus étroites et les sinus. La personne va respirer cette brume thermale autant par le nez que par la bouche et permettre aux actifs de l'eau thermale de cheminer au plus profond de l'appareil respiratoire pour pénétrer jusqu'aux bronches les plus fines.

**Deux autres soins sont spécifiques et dispensés par les médecins Oto-rhino...**

**Marie-Dominique BOUVET** : oui la douche pharyngée évoquée par le Docteur Bigot. Il s'agit de trois petits jets dirigés sur le fond de la gorge, les amygdales dont le médecin gère la pression. Quand je suis arrivée aux Thermes, je souffrais d'angines l'été et elles ont disparu grâce aux douches pharyngées.

**Dr BIGOT** : un autre soin dispensé par un médecin est le lavage de Proëtz, inventé voici des décennies par le Docteur Proëtz qui lui a donné son nom. Il a compris que les sinus étaient un organe plein d'air mais dans lequel on ne peut pas faire pénétrer de l'eau. Il a trouvé une astuce pour y arriver. On crée une aspiration dans la fosse nasale, elle-même est remplie d'eau au départ. L'aspiration fait sortir de l'air des sinus par la détente de l'air. Et quand on relâche l'aspiration, l'eau thermale rentre dans les sinus. C'est un soin qui est vraiment fantastique surtout pour les personnes qui souffrent de rhinites, et particulièrement de sinusites, de polypes des sinus et des fosses nasales.

### **Quel est l'intérêt des soins thermaux ?**

**Dr BIGOT** : ces différents soins permettent d'appliquer de l'eau thermale à divers endroits selon la pathologie. On insiste sur les soins au niveau du nez pour quelqu'un qui souffre de rhinite, au niveau de la gorge pour quelqu'un qui souffre de pharyngite ou d'angine, etc... L'eau thermale agit par trois mécanismes. D'abord par la chimie, grâce aux minéraux qu'elle contient. Ensuite par l'action de lavage des sécrétions muqueuses souvent irritantes lorsqu'il y a inflammation. Et puis c'est l'action mécanique, la puissance plus ou moins réglée, plus ou moins modulée du jet et l'endroit où on l'applique. Cela crée un massage des tissus concernés. Quand on fait une douche pharyngée, le jet masse les amygdales et le pharynx en même temps qu'il les lave, dépose des minéraux bénéfiques et stimule la vitalité des muqueuses. En résumé, pour soulager un organe, on essaye d'appliquer de l'eau thermale grâce à ces trois éléments : la chimie, le lavage et le massage.

### **Les médecins prescrivent-ils des cures aux enfants et pour quelles affections en priorité ?**

**Dr BIGOT** : il y a 50 ans, on accueillait une quantité incroyable d'enfants en cure thermale parce que les antibiotiques n'étaient pas encore à la mode. A cette époque c'était plus compliqué d'enlever les végétations, de mettre des diabolos, parce que l'accès aux soins n'était pas le même qu'aujourd'hui. Bien que la cure se révèle toujours aussi bénéfique pour les enfants, leur nombre a chuté. On vit dans une société qui laisse beaucoup moins de loisirs qu'autrefois, de s'arrêter de travailler, de se déplacer, de venir en cure. Les parents sont tellement occupés qu'ils ne peuvent pas venir trois semaines avec leurs enfants. On ne peut pas leur faire rater l'école, c'est vraiment très compliqué. On a effectivement des médecins qui prescrivent la cure à leurs jeunes patients mais ce sont surtout des spécialistes, des oto-rhinos, parce qu'ils savent très bien que la cure thermale permet de soigner les otites par le biais de la limitation des rhino-pharyngites. La cure thermale renforce les défenses immunitaires, si bien que les enfants contractent moins de rhino-pharyngites et de bronchites. Or s'il y a moins de rhinos, il y a moins d'otites aussi. Et en limitant ces infections, on limite le recours à l'intervention d'ablation des végétations et de mise en place de « diabolos »... Et puis enfin la cure thermale donne l'occasion, et c'est surtout le cas des enfants justement, de faire des insufflations tubaires. Ce soin est réalisé par un médecin oto-rhino. On pulvérise un petit jet d'air au fond du nez à travers la trompe d'Eustache pour envoyer de l'air dans les oreilles et décoller les tympans. C'est une alternative à la mise en place de diabolos, des aérateurs trans-tympaniques.

A propos des pathologies allergiques, on reçoit beaucoup d'enfants qui souffrent d'eczéma et d'asthme allergique. Ils suivent une cure double orientation, dermatologie et voies respiratoires, parce que leurs pathologies provoquent des symptômes sur les deux plans.



### **Une personne qui vient en cure thermale plusieurs fois de suite obtiendra-t-elle des effets durables ?**

**Dr BIGOT** : c'est une question qu'il vaudrait mieux poser aux curistes eux-mêmes ! Leur demander si la cure leur a apporté un bienfait au cours de l'hiver qui a suivi. La réponse est souvent oui et c'est très gratifiant pour nous comme activité car la plupart du temps des gens reviennent en disant qu'ils vont beaucoup mieux, qu'ils ont moins pris d'antibiotiques, qu'ils ont été moins malades, ils ont eu moins d'absentéisme et puis ils sont plus sereins. Ils sont plus heureux. Il y a une réelle harmonie qui se dégage de tout ça. En réalité, nous ne demandons jamais aux patients de revenir pour une seconde ou troisième cure thermale. C'est leur médecin traitant qui prescrit la cure suivante, souvent sur la demande du patient lui-même après une première cure bénéfique.

### **Existe-t-il une période idéale pour suivre une cure voies respiratoires/ORL ?**

**Dr BIGOT** : Non toutes sont propices, sauf pour soigner l'allergie. Dans ce dernier cas il est bon, dans la mesure du possible, d'effectuer la cure en dehors de la période de poussée allergique saisonnière. Les allergiques qui souffrent d'allergie au printemps viennent faire la cure plutôt à l'automne et inversement. Et l'hiver pourrait donner l'occasion aux allergiques de venir faire une cure en dehors de la période pollinique et ça serait sans doute une bonne chose pour eux, effectivement, il faut le préciser.

### **Est-ce qu'un lavage du nez régulier sert à quel chose ?**

**Dr BIGOT** : Oui, un lavage régulier est intéressant même quand on n'est pas malade. Quand les curistes repartent de Saint-Gervais, nous leur remettons notre recette de lavage de nez. Certes elle ne comporte pas de l'eau thermale car notre eau n'est pas transportable, une partie des minéraux qui sont contenus dans notre eau s'éliminent après quelques heures donc on ne peut l'utiliser que sur place. En fait, on leur donne une recette qui comporte de l'eau, du sel, du bicarbonate dans des proportions indiquées. Ils utilisent chez eux pour laver leur nez et y trouvent une action préventive intéressante (voir recette en fin de document).

Quand on est malade, le lavage du nez est évidemment utile parce qu'il permet d'éliminer toutes les sécrétions muqueuses qui contiennent des substances nocives, et beaucoup de virus, d'évacuer les globules blancs qui produisent des anticorps qui sont agressifs pour la muqueuse elle-même. En effet le processus de défense contre le virus est lui-même agressif pour la muqueuse, si bien que le lavage du nez a une importance énorme.

D'autre part, dans les pathologies comme la polypose nasale ou comme l'allergie, on utilise des pulvérisations, des sprays nasaux qui traitent ces maladies. On conseille à juste titre de faire un lavage de nez avant de les utiliser parce qu'ils sont toujours beaucoup plus efficaces quand le nez a été lavé auparavant. Enfin le lavage du nez provoque une décongestion du nez qui soulage et amène une libération qui dure un certain temps et que les gens recherchent.

### **Quelle eau pour effectuer un lavage du nez ?**

**Dr BIGOT** : le mélange doit être isotonique, c'est d'ailleurs une des caractéristiques de l'eau thermale de Saint-Gervais. Si vous utilisez soit de l'eau douce, soit une eau trop salée (eau de mer) ça fera mal dans le nez. Donc il faut doser dans l'eau de lavage les minéraux avec la même concentration que le milieu intérieur du corps. L'eau ne doit pas non plus contenir de produits irritants. Le sérum physiologique peut être utilisé car c'est de l'eau qui contient du



sel dans des proportions qui font qu'elle est isotonique, c'est-à-dire qu'elle n'a pas d'agression pour les surfaces muqueuses. Il existe dans le commerce des solutions de lavage qui contiennent en outre divers produits actifs selon les besoins, notamment du soufre.

**Le lavage du nez était au départ contre-indiqué pour la COVID car on pensait qu'il ramenait des virus plus profondément dans l'arbre respiratoire. Quelle est la position actuelle ?**

**Dr BIGOT** : la COVID était une maladie nouvelle. Au début, on a pris plusieurs précautions empiriques dont la plupart n'était pas justifiée. On s'en est rendu compte seulement après. Le lavage du nez, comme pour tous les virus, je suis convaincu qu'il apporte quelque chose. Le virus est présent dans l'ensemble de l'organisme. Il ne fait que se concentrer à l'endroit pour lequel il est programmé. Quand on absorbe un virus et qu'on n'est pas encore malade, il se répand dans tout l'organisme. Après une certaine durée d'incubation, il s'exprime à l'endroit où il doit s'exprimer. Le virus qui donne un rhume, s'exprime par le nez. Pour la COVID c'est la même chose. Donc affirmer qu'un lavage de nez envoie du virus dans les bronches n'est pas vraisemblable du point de vue biologique. En réalité, à part les particules en suspension qui sont produites quoi qu'on fasse, rien ne pénètre dans les bronches. Cela dit, le lavage de nez nécessite l'utilisation d'accessoires propres et désinfectés après chaque lavage.

**En bonus, la recette du lavage de nez donnée à l'issue de la cure thermale par l'équipe des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc.**

#### **La recette d'eau salée hypertonique des Thermes de Saint-Gervais Mont Blanc**

Laver soigneusement, puis rincer un récipient en verre d'environ 1 litre. Le remplir avec de l'eau du robinet ou d'une bouteille d'eau minérale. Inutile de la faire bouillir. Ajouter 2 à 3 grosses cuillères à café de gros sel de cuisine. Ne pas utiliser du sel de table, qui peut comporter des additifs indésirables. Ajouter une grosse cuillerée à café de bicarbonate de soude. Remuer ou secouer la solution avant chaque usage. La conserver à la température de la pièce. Chaque semaine, jeter ce qui reste et refaire une nouvelle solution.

Si le mélange paraît trop fort, utiliser moins de sel : essayer avec 1,5 ou 2 cuillères à café de sel. Chez l'enfant, il est préférable de commencer avec une solution moins concentrée, puis d'augmenter progressivement jusqu'à 2 ou 3 cuillères si l'enfant accepte.

#### **Lavage du nez, mode d'emploi**

Lavages de nez, 1 à 3 fois par jour.

- Utiliser une poire à lavage d'oreille, une seringue de 20 ml ou un Rhinohorn. Verser un peu de la solution d'eau salée dans un récipient propre.
- On peut la réchauffer à la température du corps dans un four à micro-ondes. S'assurer avant usage qu'elle n'est pas trop chaude, et remplir la poire ou la seringue avec le contenu du récipient.
- Ne pas puiser directement dans le récipient de réserve, afin de ne pas contaminer le reste de la solution.
- Se tenir au-dessus d'un lavabo ou dans la douche, et injecter la solution dans chaque narine. Diriger le jet horizontalement, vers l'arrière de la tête et non vers son sommet.
- Recraché ce qui arrive dans la bouche, il n'est toutefois pas grave d'en avaler un peu.
- Certains patients signalent une légère sensation de brûlure au cours des premières instillations, disparaissant le plus souvent en quelques jours.

- Pour les jeunes enfants, on peut utiliser un flacon nébuliseur du commerce comme ceux qui sont utilisés pour des pulvérisations de corticoïdes, en effectuant plusieurs pulvérisations dans chaque fosse nasale, sur l'enfant assis ou debout, mais pas allongé.
- Au cours d'un traitement par corticoïdes locaux, type Béconase ou Nasalide, il faut toujours faire un lavage nasal à l'eau salée avant l'instillation du corticoïde car ces produits agissent mieux lorsqu'ils sont pulvérisés sur une muqueuse propre et décongestionnée par l'eau salée, ce qui leur permet de pénétrer plus profondément dans le nez et les sinus.

### **A propos des mesures sanitaires prise par les Thermes de Saint-Gervais**

Toutes les mesures de sécurité sont prises sans nuire à l'efficacité des soins thermaux à orientation dermatologique comme voies respiratoires : prise de température à l'arrivée (curistes comme soignants), port du masque dans l'établissement, distanciation physique, marquage au sol, nettoyage et désinfection des mains, limitation de la fréquentation dans les locaux et dans les bassins, renforcement du protocole de nettoyage et de désinfection des équipements entre chaque curiste. Toutes les équipes, quelle que soit leur spécialité, ont été formées à l'application des mesures de sécurité.

[www.thermes-saint-gervais.com](http://www.thermes-saint-gervais.com)

**fin**