

# Le miel contre la toux

## UN BON VIEUX REMÈDE QUI MARCHE !

par Guy Sabourin



**L**e miel peut-il soulager la toux nocturne des enfants souffrant d'une infection des voies respiratoires supérieures (IVRS), par exemple lors d'un rhume ? Tout porte à croire que oui.

Pour en avoir le cœur net, des chercheurs ont divisé en trois un groupe de 105 jeunes âgés de 2 à 18 ans atteints d'une telle infection depuis moins d'une semaine. N'ont été retenus que les candidats dont la toux perturbait significativement le sommeil. Trente minutes avant d'aller au lit, le premier tiers a reçu du miel de sarrasin, le second une dose de sirop DM, un médicament contre la toux disponible en vente libre (dextrométhorphane), et le dernier tiers n'a rien reçu. L'intervention a été faite une seule fois.

Le lendemain, les chercheurs ont questionné les parents. Même si l'état de chacun des sujets des trois groupes s'est amélioré, l'efficacité du miel a été jugée supérieure. Sur une échelle de 6 points, les enfants ayant reçu du miel ont eu une amélioration moyenne quant à la fréquence de la toux de 1,89, contre 1,39 pour le DM et 0,92 pour ceux n'ayant rien pris du tout. Pour l'amélioration du sommeil, le miel a récolté 2,49 points, le DM 1,79, l'absence de traitement 1,57.

Les chercheurs ont ensuite comparé les groupes par paires. Le miel a mieux performé que l'absence de traitement. Toutefois, la différence dans l'amélioration entre le miel et le DM s'est révélée statistiquement non concluante de même que la différence d'amélioration entre le DM et l'absence de traitement. Cependant, de légers effets secondaires, soit l'hyperactivité, la nervosité et l'insomnie, ont été observés plus fréquemment dans le groupe miel.

Pour expliquer l'effet du miel, on peut penser qu'il adoucit et apaise la gorge, participe au dégagement des mucosités dans les voies respiratoires, favorise la libération de cytokines, à la base de ses effets antimicrobiens, et il possède aussi des propriétés antioxydantes. De plus, parce qu'il est sucré, il augmente le réflexe de salivation et produit des opiacés endogènes reconnus pour leur propriété analgésique.

Les chercheurs ont conclu que le miel peut soulager la toux nocturne et améliorer le sommeil des enfants ayant une IVRS. Il constitue un traitement abordable et sécuritaire pour tout enfant de plus de deux ans. ■

### SOURCES

Barclay, L. « Honey may effectively treat cough in childhood upper respiratory tract infections », in *Medscape Medical News*, décembre 2007. [En ligne : [www.medscape.com/viewarticle/566789](http://www.medscape.com/viewarticle/566789)] (Page consultée le 28 octobre 2008)

Basco Jr, W.T. « Effect of honey, dextromethorphan, and no treatment on nocturnal cough and sleep quality for coughing children and their parents », in *Medscape Viewpoints*, août 2008. [En ligne : [www.medscape.com/viewarticle/572748](http://www.medscape.com/viewarticle/572748)] (Page consultée le 28 octobre 2008)