

≡ La nébulisation de PH : pour débiter

Ce chapitre présente un protocole simple de nébulisation de PH pour la prévention et le traitement des infections respiratoires aiguës. Il propose également un protocole d'entretien pour maintenir les voies aérodigestives exemptes de CPC. Enfin, il contient des informations sur les types de nébuliseurs et des conseils pour débiter.

Les types de nébuliseurs

Il existe deux types de nébuliseurs de base : les nébuliseurs électriques à jet et les petits nébuliseurs portatifs à tamis. Les deux sont efficaces pour l'administration de PH, mais chacun a ses avantages. À vrai dire, c'est un bon investissement que de disposer des deux appareils, à utiliser selon les situations.

La version portative est très silencieuse et peut délivrer une brume plus fine pouvant aller plus en profondeur. Cette caractéristique est particulièrement importante lorsqu'il s'agit d'infections localisées dans les poumons. Le nettoyage d'un nébuliseur à tamis après une brumisation de PH ne nécessite que quelques instants de nébulisation avec de l'eau une fois la séance terminée, ainsi qu'un rinçage doux à l'eau des deux côtés du tamis. Cependant, les nébuliseurs portatifs à tamis sont beaucoup plus susceptibles de se boucher lors de la nébulisation de plusieurs agents dissous et de solutions avec des concentrations plus élevées de ces agents. Dans ce cas, il est nécessaire de procéder à un nettoyage complet immédiatement après utilisation.

Les nébuliseurs sont très courants et peu coûteux – généralement moins de 40 \$.

S'il y a une seule dépense à faire pour la bonne santé de toute votre famille, c'est celle-ci.

Suivez les instructions qui accompagnent le nébuliseur à tamis pour un nettoyage correct.

Le nébuliseur à jet est mieux adapté à l'aérosolisation de solutions multi-solutés et plus concentrées dans la chambre de nébulisation reliée au compresseur d'air par une tubulure. La chambre de nébulisation est distincte de l'appareil de nébulisation à jet et est beaucoup plus facile à nettoyer, ne nécessitant qu'un rinçage à l'eau chaude.

Les nébuliseurs sont très courants et peu coûteux – généralement moins de 40 \$. S'il y a une seule dépense à faire pour la bonne santé de toute votre famille, c'est celle-ci. Divers modèles sont largement disponibles sur www.amazon.com, eBay et ailleurs. Les nébuliseurs électriques à jet fonctionnent uniquement en se branchant sur une prise murale standard. Les appareils portatifs fonctionnent avec des piles mais peuvent aussi se brancher. Les versions portatives plus coûteuses peuvent être équipées d'une batterie rechargeable intégrée qui peut offrir jusqu'à quatre heures de nébulisation, fonction pouvant être très pratique et utile, selon vos habitudes d'utilisation.

En général, les utilisateurs préfèrent utiliser l'option masque facial du nébuliseur plutôt que l'option embout buccal. Le masque facial permet de respirer la brume par le nez, qui accède ainsi aux sinus et aux zones pharyngées supérieures, ainsi qu'à la gorge et à l'ensemble des voies respiratoires. Même si vous avez « seulement » un mal de gorge, le masque facial est préférable car la CPC ne se limite pas à la gorge. Cependant, l'embout buccal est utile lorsque vous avez déjà effectué une ou plusieurs nébulisations au masque facial et que vous souhaitez cibler une zone symptomatique de la gorge avec une concentration plus élevée de PH ou de toute autre solution que vous pourriez nébuliser. En général, tous les nébuliseurs sont livrés avec des attaches pour le masque et l'embout buccal. Cependant, lorsqu'une utilisation familiale est prévue, il est judicieux d'acheter des accessoires supplémentaires pour toutes les personnes susceptibles d'utiliser le nébuliseur.

Les types de peroxyde d'hydrogène

Le PH est disponible en différentes concentrations et qualités. Pour la plupart des adultes, un PH ordinaire en vente libre à 3 % est suffisant pour la thérapie par nébulisation. Les concentrations supérieures à 3 % ne sont pas recommandées pour la nébulisation. Bien qu'il n'existe aucune preuve scientifique que le PH de qualité plus pure, comme celui de qualité alimentaire, est supérieur en termes de sécurité ou d'efficacité, il est *a priori* tout à fait acceptable et optimal d'utiliser ce produit. Le PH de qualité alimentaire ne contient aucun des stabilisants que l'on trouve – bien que cela ne soit pas systématiquement indiqué – dans les préparations de PH en vente libre. Or, pour les personnes qui souhaitent éviter ces additifs, le PH de qualité alimentaire est un bon choix, bien que plus cher. Enfin, pour les personnes qui ont de la difficulté à trouver ou à se procurer du PH de qualité alimentaire, il n'a pas été

démontré que la forme en vente libre avait une quelconque toxicité clinique, surtout si on la considère dans le contexte des affections traitées ou prévenues, et des avantages à long terme de la nébulisation pour la santé générale.

Apparition précoce et traitement du virus

Pour la plupart des adultes, la concentration normale de 3 % qu'on trouve en vente libre peut être utilisée telle quelle dans la chambre de nébulisation. Cela optimise le degré et la rapidité de l'effet antiviral et anti-pathogène. En cas d'écoulement nasal ou d'un léger mal de gorge, il convient de procéder à des séances de nébulisation de 10 à 15 minutes environ quatre fois par jour, ou jusqu'à ce que les symptômes soient soulagés. De nombreuses personnes signalent une amélioration significative quelques heures (ou moins) après le premier traitement. Mais il est conseillé de répéter ces traitements plusieurs fois par jour pendant au moins 24 à 48 heures après avoir senti que tout est revenu à la normale dans vos sinus, votre nez et votre gorge. Cela permet d'écarter la possibilité d'une rechute de l'infection clinique et des symptômes associés.

Pour certaines personnes, la concentration de 3 % provoque trop de picotements/brûlures dans le nez. Ces personnes peuvent diluer le PH avec une solution saline classique – 0,9 % de chlorure de sodium dans l'eau, ou simplement de l'eau. Toutefois, la solution saline a tendance à avoir un effet plus apaisant sur la gorge et les muqueuses que l'eau. L'objectif est d'utiliser la concentration de PH la plus élevée facilement tolérable, tout en restant toujours inférieure à 3 %. Presque tout le monde peut inhaler sans difficulté une nébulisation d'une combinaison 50/50 de PH à 3 % et de solution saline ou d'eau. En fait, de nombreuses personnes ressentent immédiatement une sensation de soulagement et une respiration plus facile. Cependant, des concentrations encore plus faibles peuvent être utilisées avec un effet clairement bénéfique, bien que les bénéfices arrivent plus lentement.

Prévention/entretien

Comme il s'agit d'une thérapie totalement non toxique, la nébulisation peut être administrée aussi souvent que souhaité. Si elle est pratiquée au moins une fois par jour, on constate souvent un effet très positif sur la fonction gastro-intestinale, car le fait de tuer la CPC présente dans la plupart des nez et des gorges arrête l'ingestion continue de ces agents pathogènes et des toxines qui y sont associées. Si vous n'envisagez pas une utilisation préventive quotidienne ou que ça n'est pas commode pour vous, ce traitement reste très efficace occasionnellement, par exemple après que quelqu'un vous ait éternué au visage, ou après avoir passé des heures à bord d'un avion bondé. N'attendez pas les premiers symptômes. Nébulisez à la première occasion. Les

dentistes qui passent toute la journée au-dessus de bouches béantes dans des cabinets exigus seraient bien avisés de faire une brève nébulisation de PH (2 à 5 minutes) à la fin de chaque journée de travail. En fait, quiconque dont la profession ou l'environnement de travail implique un contact étroit et régulier avec un grand nombre de personnes serait avisé de faire une brève nébulisation à la fin de chaque journée de travail.

Pour la prévention des maladies respiratoires aiguës ainsi que pour le maintien d'une flore normale des voies aérodigestives après l'élimination de la CPC, la nébulisation peut être effectuée aussi souvent que souhaité. Normalement, une nébulisation de PH pendant 2 à 5 minutes une fois par semaine suffit. Cependant, tout ramollissement des selles pendant une période sans affection mais sans nébulisations régulières indique souvent un changement négatif dans le microbiome. Dans ce cas, il faut envisager de reprendre la nébulisation de PH jusqu'à ce que la fonction intestinale redevienne normale.

Tableau des protocoles de nébulisation de PH

N'hésitez pas à copier ce tableau et à le mettre avec votre nébuliseur. Il s'agit uniquement d'un guide approximatif. La plupart des personnes finiront par trouver la routine ou le programme de nébulisation qui leur convient le mieux.

Symptômes	Fréquence	Durée
Apparition précoce de symptômes respiratoires	3-4 fois par jour	10-15 minutes
Exposition possible	Une fois (le plus tôt possible)	2-3 minutes
Selles molles après une période de selles normales	3-4 fois par jour	10-15 minutes
Entretien	Une fois par semaine	2-5 minutes