

MIEL ET TOUX

La toux nocturne, fréquente en pédiatrie, **perturbe beaucoup le sommeil des enfants**. Le **miel**, aux **vertus anti-oxydantes et antimicrobiennes** reconnues, est recommandé par l'OMS.

Une étude intéressante, sur l'effet du miel sur la toux nocturne et l'insomnie des enfants vient d'être publiée*. Quatre produits différents ont été testés : eucalyptus, oranger, plantes labiées (thym, romarin...), un placebo (extrait de sirop de date).

Ces enfants, de 1 à 5 ans (300) présentaient une toux nocturne avec infection respiratoire haute. Ils étaient traités au paracétamol ou à l'ibuprofène.

L'amélioration des symptômes a été nettement significative dans le groupe « miel » par rapport au groupe placebo.

Cette étude vient renforcer la recommandation de **l'OMS qui préconise l'utilisation du miel**, dans toutes ses variétés, comme traitement potentiel **contre la toux nocturne chez les enfants de plus d'un an**.

Un remède traditionnel à conserver précieusement.

Source : article du Dr Rodi Courie, JOURNAL INTERNATIONAL DE MEDECINE, 20 août 2012.

**Cohen HA et coll. : Effect of Honey on Nocturnal Cough and Sleep Quality: A Double-blind, Randomized, Placebo-Controlled Study. Pediatrics. 2012 ; publication avancée en ligne le 6 août.*