

Si vous avez de la fièvre, il peut s'agir d'une angine (*streptocoques*) et il vaut mieux consulter un médecin pour éviter des complications qui pourraient être graves. Diverses maladies peuvent causer un mal de gorge.

## ANTI-INFECTIEUX

- Ail : antiseptique puissant. En teinture ou en gélules
- Thym : antiseptique. En teinture, tisane ou gélules

## CONTRE LA DOULEUR

- Gargarisme : eau chaude salée (1 cuillerée à soupe / 1 tasse d'eau)  
*A l'avantage d'être toujours disponible.*
- Boire le jus d'un demi-citron additionné d'une cuillerée à café de miel dans un verre d'eau chaude
- Gargarisme : infusion de sauge (1 cuillerée à café / 1 tasse d'eau chaude)
- Gargarisme : infusion de mauve (1 cuillerée à café / 1 tasse d'eau chaude)
- Sucrer les pastilles du commerce contre le mal de gorge  
*Plus pratique mais pas plus efficace que les conseils ci-dessus.*

- 1 cuillerée à soupe de feuilles de ronces et 1 cuillerée à soupe de miel dans une tasse d'eau chaude, laisser infuser 10 mn. En gargarismes 3 fois par jour. *MA Mulot*