



médecine douce

Pour passer des vacances tranquilles Voici votre trousse d'urgence

L'été est une belle saison... qui tend tout de même quelques pièges. Mieux vaut donc être prévoyante.

Cette saison tant attendue apporte son lot de bobos dont personne n'est à l'abri. Soit que l'on marche plus que d'habitude – ce qui est une excellente chose pour la santé –, soit que les pieds, comprimés dans des chaus-

sures pas très confortables, se couvrent d'ampoules et font souffrir. Même la joie d'aller se promener peut être gâchée par des épines de mûrier ou des orties. Sans parler des irritations de la peau et égratignures dont nos enfants sont les grands spécialistes.

Pour les lésions de la peau

● **Pour soigner en douceur les petites lésions**, il convient de vous munir de calendula, en teinture-mère (flacon pompe) et en crème. Le calendula est en effet une plante « spécialiste » de la peau : elle est antibactérienne,

antivirale, fongicide (combat les champignons), anti-inflammatoire, anti-hémorragique et cicatrisante. Une petite giclée sur la lésion, sans coton, puis, si nécessaire, et lorsque c'est sec, un massage avec la crème.

● **Pour limiter les effets des piqûres d'insecte**, qui peuvent être très pénibles surtout chez les enfants, glissez dans la trousse à pharmacie un tube d'Apis 9 CH et prenez 3 granules immédiatement après la piqûre, puis toutes les vingt minutes deux fois de suite.



Fleur de calendula



En cas de coups de soleil

● **Les coups de soleil, qui ne devraient être qu'exceptionnels**, font pourtant partie des petits problèmes estivaux les plus fréquents. En prenant de bonnes résolutions pour l'avenir – afin d'éviter ces brûlures –, faites couler de l'eau froide sur la zone concernée.

● **Appliquez ensuite un cataplasme d'argile** préparé en mélangeant l'argile et l'eau froide avec une cuiller en bois dans un récipient de verre jusqu'à obten-

Poudre d'argile verte

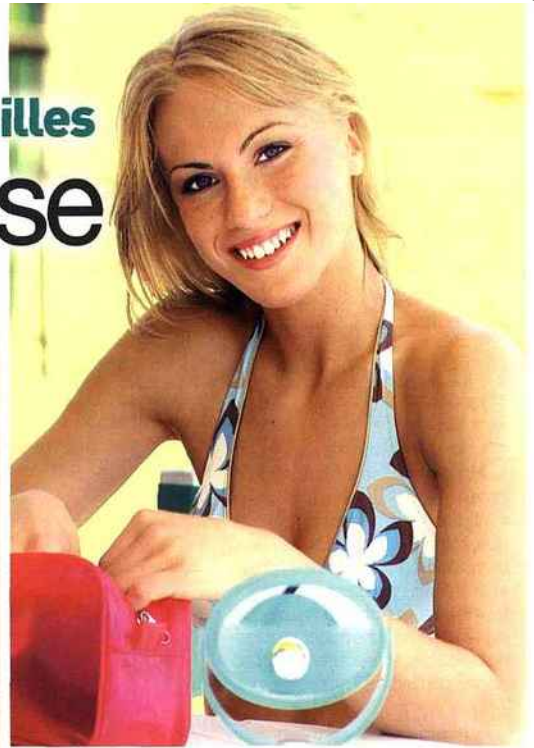


Pour protéger les yeux

● **Bains de mer ou de piscine, vent, poussière...** les yeux sensibles ont de quoi se méfier des mois de juillet et août ! La conjonctivite irritative est caractérisée par une rougeur à l'intérieur de la paupière, donnant la désagréable impression de sentir en



permanence la présence d'un grain de sable, qui gêne et démange, mais sans douleur ni sécrétions. En cas de besoin, prenez 3 granules de Belladonna 5 CH toutes les demi-heures jusqu'à amélioration. Localement, appliquez un collyre qui apaise les yeux. Par exemple, « Sensivision » (Bausch et Lomb-Laboratoire Chauvin, en pharmacies, code CIP 345871-6), conditionné en unidoses, est un collyre anti-irritation à base de plantain.



En cas de courbatures ou d'entorse

● **L'exercice physique, qui fait tant de bien, peut aussi faire mal.** C'est le cas des courbatures ou des muscles endoloris. Prévoyez un tube d'Arnica 5 CH, et prenez le plus vite possible 3 granules ; renouvelez plusieurs fois par jour. Bénéfique aussi : l'huile de massage à l'arnica (Weleda, par exemple, en parapharmacies et magasins de produits naturels).

● **Vous pouvez aussi recourir à un ancien remède, aujourd'hui certifié bio.** Végebom Baume Universel. Sa formule associe les propriétés de plantes et d'huiles essentielles complémentaires : anti-courbaturantes, délassantes et décontractant musculaire, mais également antiseptiques, anti-inflammatoires, cicatrisantes,

analgésiques, anti-prurigineuses (calment les démangeaisons) et apaisantes. Tout aussi efficace contre les irritations cutanées, les piqûres d'insectes ou d'orties, les bosses et les bleus, les pieds et les jambes enflées, ainsi que contre la fatigue musculaire. À partir de 6 ans (en pharmacies, code ACL 421306-9).

● **En cas d'entorse ou de foulure**, et en attendant la consultation médicale (toujours obligatoire), vous pouvez appliquer des compresses imbibées de teinture-mère d'arnica. Contre les bleus, les chocs, l'arnica en spray est très pratique, rapide et bien toléré par les enfants, à partir de 3 ans (Arni Spray, Boiron, en pharmacies).



Fleur d'arnica

Photos : Euroimages/age / Fotostock, DR - Image/Merisam/Ledure/Bonnet/Fotostock / Olycom/Photo