



je me sens bien santé

NOS EXPERTS



**DR LOUIS
TEULIÈRES**
Médecin
phyto-
thérapeute



**DR LOÏC
ETIENNE**
Médecin
urgentiste



**ALESSANDRA
MORO-
BURONZO**
Naturopathe

Plantes,
fleurs, fruits...

REMÈDES

pour bobos d'été

Piqûres, ampoules, éruptions cutanées: ce sont les menus désagréments de l'été. Au lieu de foncer à la pharmacie, suivez les conseils de nos experts pour réagir au mieux (et au naturel!) sans vous gaver de médicaments...



ça chauffe

Même en restant vigilant (chapeau, crème solaire...), coup de chaud ou vilaines rougeurs sont vite arrivés.

COUPS DE SOLEIL

Si la peau ne cloque pas, inutile de s'alarmer. Vous pouvez soigner seule cette brûlure.

Le premier réflexe. Il faut avant tout rafraîchir et hydrater, tant l'ensemble du corps que la peau lésée : buvez un grand verre d'eau et appliquez localement une crème au calendula ou du yaourt bien frais.

La solution nature. Une fois la brûlure refroidie, lavez-la avec une infusion de camomille, à la fois émolliente et antiseptique. Puis posez dessus une compresse imbibée d'huile d'amande douce (ou d'olive), additionnée de 3 gouttes d'huile essentielle (HE) de lavande officinale et de romarin pour favoriser la cicatrisation.

L'astuce. Si vous êtes autour du bassin méditerranéen, appliquez sur la peau brûlée du gel d'aloès, une petite plante grasse aux feuilles dentelées

commune dans cette région. Prélevez une feuille, laissez le liquide jaune s'écouler, puis pressez-la pour faire sortir son gel apaisant. Et pour mieux hydrater la peau, mélangez-le à une goutte d'huile de coco.

INSOLATION

A cause de la chaleur, le corps ne parvient pas à réguler sa température. Cela peut se manifester par de la fièvre et des maux de tête.

Le premier réflexe. Mettez-vous au frais, dans un endroit légèrement venté si possible, rafraîchissez-vous avec des linges humides et avalez de l'eau par petites gorgées. En cas d'agitation, de nausées, de délire ou de température excessive (à partir de 39°C), appelez le médecin.

La solution nature. Buvez des infusions tièdes de tilleul ou de lavande pour faire tomber la fièvre et vous réhydrater.

L'astuce. Pour calmer la circulation sanguine, faites-vous couler un bain d'eau tiède (35°C) avec 15 gouttes

d'HE de lavande ou posez des compresses d'HE de lavande sur la nuque et le front.

JAMBES LOURDES

En période de règles, de grossesse ou en cas d'insuffisance veineuse, les chevilles enflent et les jambes sont douloureuses pendant les beaux jours.

Le premier réflexe. Marchez pieds nus pour activer le retour veineux. En bord de mer, alternez la marche sur le sable et dans l'eau. Vous pouvez également passer régulièrement un jet d'eau froide sur vos mollets, puis les masser en partant des chevilles et en remontant. Si une seule des jambes est gonflée, appelez le médecin.

La solution nature. Le petit houx, le marronnier d'Inde et la vigne rouge réduisent les œdèmes et renforcent la tonicité de la paroi des veines. Prenez-les par voie orale sous forme de gélules (Elusanes, Phytoceutic Circulation...) ou de tisane (3 tasses par jour). Vous pouvez aussi masser vos mollets avec un gel « jambes légères » qui renferme ces mêmes principes actifs naturels (RapPhyto Gel...).

Comment l'éviter. Activez-vous au moins une heure par jour (marche, vélo), car 80 % des veines des jambes se trouvent dans les muscles. En avion, portez des bas de contention.

NATURE

Soleil et chaleur forment un cocktail explosif pour la peau. Des boutons et des taches peuvent apparaître.

LUCITE ESTIVALE

Une femme sur dix est sujette aux allergies solaires. Les zones les plus exposées (décolleté, bras) se couvrent de petits boutons rouges qui démangent fortement.

Le premier réflexe. Fuyez le soleil pour éviter de nouvelles poussées et protégez la zone avec un indice élevé (Biafine SPF 50+). Ne grattez surtout pas les boutons.

La solution nature. Tamponnez les boutons avec un coton imbibé de jus de citron ou de propolis pour désinfecter

et apaiser. Contre les démangeaisons, appliquez 2 gouttes d'HE de lavande mélangées à une cuillère à soupe d'huile d'amande douce.

Comment l'éviter. Préparez votre peau avant l'exposition en adoptant une alimentation riche en carotène (melon, carotte, abricot...) ou une cure de gélules à base de bêta-carotène (Léro Solaire, Innéov Solaire...).

HERPÈS LABIAL

Les porteurs du virus de l'herpès sont sujets à de fréquentes récurrences en été, en raison de la chaleur et du stress lié au voyage.

Le premier réflexe. Ne triturez pas les pustules et lavez-vous souvent les

ça démange

mains pour limiter les risques de contamination ou de transmission à d'autres parties du visage. Évitez les baisers et les rapports oro-génitaux.

La solution nature. Dans un flacon, mélangez 20 ml d'huile de tamanu, 1 ml d'HE de thym, 1 ml d'HE de sarriette et 1 ml d'HE de cyprès. Tamponnez sur les boutons 3 fois par jour.

L'astuce. En cas d'herpès récidivant, glissez dans votre sac un roll-on à base d'huiles essentielles (Puresentiel SOS Labial, Roll-on Herpadoz...). Vous pourrez ainsi traiter le problème dès les premiers picotements.

ça fait mal

Après plusieurs mois de sédentarité, les premières balades peuvent être douloureuses pour nos pauvres pieds.

AMPOULE

Fréquente l'été, pieds nus dans les chaussures, elle est occasionnée par des frottements répétés. Sur la peau malmenée, une bulle pleine de liquide se forme.

Le premier réflexe. Percez-la avec une aiguille désinfectée, puis, dans l'idéal, couvrez avec un pansement seconde peau (Compeed, Urgo, Hansaplast), ou à défaut, un pansement normal ou un Kleenex.

La solution nature. Nettoyez l'ampoule avec des compresses d'eau salée ou faites un bain de pied en ajoutant une cuillère de bicarbonate de soude dans la bassine, puis laissez sécher à l'air libre.

L'astuce. Pour assouplir des chaussures neuves, enfoncez une balle de tennis mouillée à l'intérieur et laissez-la toute une nuit. Pensez à talquer pieds et chaussures.

ça gargouille

Les plus beaux voyages sont parfois ternis par des malaises durant le transport ou des désordres intestinaux une fois sur place.

MAL DES TRANSPORTS

Nausées, sueurs et vomissements peuvent survenir à cause d'une mauvaise adaptation de nos centres d'équilibre aux mouvements de la voiture, de l'avion ou du bateau.

Le premier réflexe. Installez-vous de manière à éviter les mouvements de la tête. En voiture, aérez l'habitacle et regardez au loin sans suivre le paysage des yeux. Faites des pauses régulières pour prendre l'air.

La solution nature. Buvez des infusions de gingembre ou posez une goutte d'HE pure de menthe poivrée sur le bout de la langue.

Comment l'éviter. Ne partez pas à jeun. Privilégiez les places au milieu de l'avion ou du bateau où les oscillations sont moindres. Pour les enfants, essayez le bracelet qui appuie sur un point d'acupuncture à l'intérieur du poignet.

TURISTA

Rançon de l'exotisme, la « colite des voyageurs » surgit souvent lors de séjours à l'étranger.

Le premier réflexe. Buvez beaucoup pour éviter la déshydratation et pri-

vilégiez les aliments qui ralentissent le transit : riz, carotte cuite, banane... En cas de fièvre et de vomissements, ou si la diarrhée persiste plus de 48 heures, consultez un médecin.

La solution nature. Pour enrayer la maladie, diluez le soir une cuillère à café d'argile verte dans un verre d'eau, à prendre le matin à jeun. Pendant la journée, buvez des infusions de mélisse. En cas d'infection, avalez une goutte d'HE de cannelle de Ceylan dans une cuillerée d'huile d'olive.

L'astuce. Pour restaurer votre flore intestinale après la turista, faites une cure de probiotiques (Lactibiane ou Generactive, Laboratoire PiLeJe).

ça pique

Notre peau dénudée est un délice pour les petites bêtes...

PIQÛRES D'INSECTE

Elles gâchent parfois nos vacances. Autant réagir vite pour neutraliser douleur et démangeaisons.

Le premier réflexe. Pour les piqûres de moustiques, appliquez une goutte d'HE de lavande aspic. Pour celles de guêpes, approchez une source de chaleur (flamme d'un briquet) près de la peau pour détruire le venin, puis appliquez du froid. En cas de gonflement de la gorge, de difficulté à respirer ou de malaise, rendez-vous aux urgences.

La solution nature. Frottez la piqûre avec du vinaigre de cidre ou des feuilles de plantain froissées, afin de réduire l'inflammation.

Comment l'éviter. Pour éloigner les moustiques de votre peau, faites une cure de vitamine B1 (Solgar) deux semaines avant de partir. Quand vous dînez dehors, portez à la cheville un bracelet Para'Kito qui diffuse des HE répulsives.

PIQÛRES DE MÉDUSE

Les méduses de nos côtes sont rarement dangereuses. Méfiez-vous tout de même des espèces les plus claires. **Le premier réflexe.** Pas d'eau douce sur la brûlure ! Et ne la touchez pas sous peine de faire éclater les cellules urticantes injectées dans la peau.

La solution nature. Rincez abondamment à l'eau de mer, recouvrez la lésion de sable sec pour piéger les filaments, puis retirez en raclant avec une carte bleue ou une carte postale. **L'astuce.** En cas de doute sur la présence ou non de méduses, enduisez-vous avant la baignade d'une crème antiméduse (Médusyl).

PIQÛRES D'AOÛTAT

Elles provoquent des papules rouges localisées dans les plis (aine, arrière du genou, ceinture...).

Le premier réflexe. Essayez de ne pas vous gratter pour ne pas accroître la démangeaison.

La solution nature. Lavez la piqûre au savon de Marseille, puis appliquez dessus du vinaigre ou encore des feuilles de lavande froissées.

Comment l'éviter. Ne marchez pas jambes nues dans l'herbe en été.

PIQUANT D'OURSIN

En marchant sur un oursin, on casse ses piquants, qui traversent la peau. **Le premier réflexe.** Retirez délicatement les piquants avec une pince à épiler, puis désinfectez la plaie.

La solution nature. Pour faciliter leur extraction, trempez le pied au préalable dans un bol d'huile tiède. **L'astuce.** Si des piquants restent logés sous la peau, lavez au jus de citron pour dissoudre le calcaire dont ils sont constitués.

PAR SYLVIA VAISMAN