

avantages

EN CADEAU
UN CAHIER
JEUX **SPECIAL**
CUISINE

DÉCO
PETITS PRIX
*Coup de neuf
dans ma
maison*

**ÇA PIQUE,
ÇA BRÛLE...**

Les solutions
nature

LIVRES
LE TOP DES
POCHES DES
VACANCES

**CAKES
SALÉS**
LES HITS
DE L'ÉTÉ

NUTRITION
Les aliments
anti-gonflette

*Cet été
je décroche*

- ▶ 7 CLÉS POUR APPRENDRE À LÂCHER
- ▶ 18 PAGES DE RECETTES DE VACANCES
- ▶ SORTIES, BALADES, APÉROS,
ON S'AMUSE ET C'EST GRATUIT

**ATELIERS
CRÉATIFS**
15 PAGES
D'IDÉES
BLUFFANTES





médecine douce

Ça brûle, ça pique,

LES SOLUTIONS NATURE

Soleil, insectes, allergies... en vacances, on est cernée d'ennemis qui en veulent à notre peau ! Pour se défendre, on dégage illico les soins naturels les plus efficaces ou les astuces de grand-mère qui ont fait leurs preuves. *par Laura Chatelain*

J'ai chopé un méchant coup de soleil

Le truc qui soulage : le gel d'aloë vera, super-hydratant et anti-inflammatoire. Si on en a sous la main – la plante a des longues feuilles bordées d'épines et pousse dans les pays chauds –, on fend une feuille dans le sens de la longueur pour en extraire la pulpe translucide (pas la sève jaunâtre), à appliquer directement sur la peau. On le trouve aussi en tube, mais gare à la concentration : il doit contenir presque 100 % de gel pur (Fleurance Nature, Planter's, Santé Verte...). Si on a l'épiderme en feu, on complète en prenant 5 granules homéopathiques de Belladonna 9CH, 3 à 6 fois par jour. Enfin, pour accélérer la cicatrisation, on pulvérise un peu de Puresentiel Coups de Soleil, spray aux 8 huiles essentielles.

Et si on n'a pas ça sous la main ? On frotte une tomate (elle est gorgée d'eau et de vitamines antioxydantes), coupée en deux ou tranchée, sur le coup de soleil pendant une vingtaine de minutes, mais pas si la peau a fait des cloques pour éviter tout risque d'infection. Et comme il vaut mieux prévenir que guérir, on pense également à en mettre dans son assiette. Des chercheurs de l'université de Newcastle (Angleterre) l'ont montré : le lycopène des tomates renforce le bouclier anti-UV de notre peau.

Je viens de me faire piquer par une bestiole

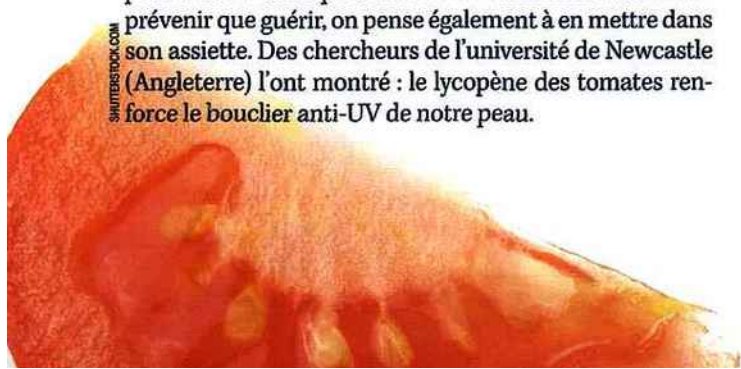
Le truc qui soulage : l'homéopathie. Avec Apis Mellifica 9CH si c'est une abeille ou un insecte type moustique, taon, araignée..., Vespa Crabo 9CH si c'est une guêpe et Medusa 9CH si c'est une vive ou une méduse. Dans tous les cas, on avale 3 granules, d'abord toutes les 1/2 h, puis 3 fois par jour. On calme localement la sensation de piqûre avec Urtigel de Weleda ou un gel de première urgence bourré d'actifs naturels apaisants (plantain, silice, arnica...) comme Z-Trauma ou le Gel Marin Tout En Un de P'tit Bobo.

Et si on n'a pas ça sous la main ? On tamponne la peau avec une compresse imbibée de vinaigre de cidre (chaud de préférence) pour ses propriétés antiseptiques et son acidité qui neutralise les substances irritantes et urticantes.

Ça me démange

Le truc qui soulage : un macérat de calendula (plante macérée dans une huile végétale, disponible chez [Aroma-Zone](#), [Florame](#)...) sur lequel on mise quand la peau gratouille à cause du mélange soleil/eau de mer/chlore. Cette huile a des vertus anti-inflammatoires, apaisantes et adoucissantes, et l'OMS reconnaît son efficacité pour les irritations de la peau. A appliquer en massage jusqu'à pénétration totale, plusieurs fois par jour.

Et si on n'a pas ça sous la main ? On prépare un cataplasme de bicarbonate de sodium, qui va calmer et assainir la peau en régulant son pH. On mélange 3 cuil. à s. de bicarbonate + 1 cuil. à s. d'eau pour faire une pâte que l'on laisse poser une vingtaine de minutes avant de rincer. Autre



ça gratte...

à LIRE

TROIS BOUQUINS REMPLIS D'ASTUCES DE GRAND-MÈRE ET DE SOLUTIONS NATURELLES.

- « *La pharmacie familiale au naturel* », de Christine Cieur-Tranquard (éd. Edisud).
- « *Encyclopédie des remèdes de grand-mères* », du Dr Henry Puget et Régine Teyssot (Ed. de La Martinière).
- « *Ma bible des trucs de santé* », de Sophie Lacoste (éd. Leduc.S).

CATHERINE WESSEL/FOUJOU.COM



option : si ça démange un peu partout, ajouter 1/2 à 1 tasse de bicarbonate à un bain tiède. Se laver au savon de Marseille (anti-inflammatoire) peut aussi apaiser les irritations.

Le couteau a dérapé

Le truc qui soulage : en cas de petite coupure, on mise sur le complexe Tégarome (Docteur Valnet Aromathérapie), un mélange de 9 huiles essentielles aux propriétés antibactériennes et cicatrisantes (niaouli, eucalyptus, thym...), qui favorise la régénération de l'épiderme. On rince si possible la plaie à l'eau et au savon, puis on applique directement 1 ou 2 gouttes 3 fois par jour, en massant doucement.

Et si on n'a pas ça sous la main ? Vite, une compresse de miel ! Son action cicatrisante a été prouvée par de nombreuses études cliniques, notamment au CHU de Limoges. C'est parfait si on a dans son placard du miel de thym ou de lavande, aux propriétés antibactériennes bluffantes, mais un miel toutes fleurs fera aussi bien l'affaire. On l'applique sur la plaie (rincée au préalable à l'eau et au savon, ou au sérum physiologique, pour enlever les éventuelles impuretés), puis on laisse sécher en recouvrant d'une bande. On renouvelle l'application plusieurs fois par jour.

La rando m'a filé des ampoules

Le truc qui soulage : l'huile essentielle de géranium rosat et/ou de tea-tree pour désinfecter et favoriser la cicatrisation. On tapote avec 2 gouttes pures ou bien on mélange 100 gouttes (ou 50 de chacune) à 50 ml d'huile végétale, à appliquer en compresse sur l'ampoule, 3 fois par jour. Appliquée régulièrement en couche épaisse, la pommade Homéoplasmine (Boiron), qui contient de la vaseline émoullente, aide aussi à réparer l'épiderme.

Et si on n'a pas ça sous la main ? Un bain de pieds au bicarbonate de soude (1/4 de tasse ajouté à l'eau) pendant 15 min aide à assainir et à ramollir la peau. Et on résiste à la tentation de percer l'ampoule ou d'en ôter la peau.

J'ai touché la grille du barbecue

Le truc qui soulage : premier réflexe, on laisse la main sous un filet d'eau (tempérée, pas glacée) jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Puis on applique un macérat de millepertuis, apaisant et antiseptique, en massage doux ou sur une compresse à renouveler plusieurs fois par jour. On le retrouve également associé au calendula dans la crème Cicaderma (Boiron). Mais attention, comme il est photosensibilisant, mieux vaut protéger la zone concernée du

SHUTTERSTOCK.COM

soleil pendant 24 h après l'application. Et si la surface de la brûlure est supérieure à la taille d'une demi-paume de main, mieux vaut consulter un médecin ou appeler le 15.

Et si on n'a pas ça sous la main ? On trouve une patate ! Un cataplasme de pomme de terre crue peut soulager car cette dernière contient de l'amidon qui agit comme un anti-inflammatoire. On la coupe en fines rondelles, puis on en recouvre toute la brûlure et on maintient avec une bande. Il faut ensuite les remplacer par des rondelles fraîches tous les quarts d'heure. À éviter si la peau fait des cloques, en raison du risque d'infection.

Les piqûres me picotent

Le truc qui soulage : l'huile essentielle de lavande. Une étude italienne a confirmé la propriété anti-inflammatoire du linalol présent dans celles de lavande fine et de lavande aspic. On privilégie si possible la deuxième car le camphre qu'elle contient renforce l'action anesthésiante locale. On applique 1 goutte pure sur le bouton, à renouveler dès que l'envie de se gratter nous prend. Si on a été attaquée toute la nuit et qu'on n'arrive même plus à compter ses boutons, mieux vaut la diluer dans une huile végétale type macadamia ou noisette (15 à 30 gouttes pour 1 cuil. à s., selon l'intensité de la démangeaison) et masser. On retrouve aussi cette huile dans des mélanges tout prêts (Roll-On Bio Piqûres d'insectes, d'Huiles & Sens, Help Spray SOS Insectes de Pranarôm).

Et si on n'a pas ça sous la main ? On peut laisser fondre un glaçon dessus pour bénéficier (momentanément) de l'effet anesthésiant du froid, ou appliquer un peu de dentifrice (plutôt mentholé, il va apaiser par son effet frais et assécher le bouton) ou masser avec un savon mouillé type savon de Marseille ou savon d'Alep (les « vrais » sont fabriqués avec de l'huile d'olive, apaisante).

J'ai les yeux tout rouges

Le truc qui soulage : la camomille apaisante, si on a les yeux irrités (allergie, conjonctivite, excès de soleil...). On fait infuser 1 cuil. à s. de fleurs dans 125 ml d'eau bouillante pendant 15 min en couvrant, puis on laisse refroidir avant d'en imbiber des compresses, que l'on applique sur les paupières pendant 20 min.

Et si on n'a pas ça sous la main : on peut aussi poser sur les paupières des sachets de thé (vert ou noir) infusés et refroidis, pour leur action décongestionnante.

Merci au Dr Henry Puget, médecin généraliste, auteur de « Remèdes de famille - La bibliothèque naturelle du Dr Henry Puget » (Editions de La Martinière).