

Les petits bobos de l'été

COUPS DE SOLEIL, PIQÛRES D'INSECTE OU D'ORTIE, PETITES COUPURES... ET VOILÀ UNE BELLE JOURNÉE D'ÉTÉ GÂCHÉE ! SAUF SI VOUS APPLIQUÉZ UN REMÈDE NATUREL.

La belle saison apporte son lot de petits désagréments, qui peuvent vite nous contrarier. Heureusement, il existe un certain nombre de remèdes naturels, que l'on peut préparer soi-même, qui atténueront les sensations de brûlure, les démangeaisons ou encore les bleus.

Anti-piqueurs

Autre plaie de l'été : les moustiques ! Pour les éloigner, préparez un baume répulsif. Dans une petite bouteille, versez 100 ml d'huile de sésame, ajoutez 10 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : basilic tropical (*Ocimum basilicum*), citronnelle de Ceylan (*Cymbopogon nardus*), géranium odorant de Chine (*Pelargonium graveolens*) et vétiver d'Indonésie (*Vetiveria zizanioides*). Fermez le flacon, puis mélangez bien. Appliquez sur les parties découvertes de votre corps avant de sortir : l'efficacité de cette préparation s'étendra sur plusieurs heures. Quant à l'huile essentielle de menthe, elle rendra de grands services aux personnes souffrant du mal des transports : appliquez une trace sur le front et les tempes. Autre remède : pour vous débarrasser d'un hoquet persistant, versez sur le dos de votre main une goutte d'huile essentielle d'estragon que vous lécherez et frictionnez-vous le plexus solaire avec une autre goutte. Pensez à verser vos préparations maison dans des petits flacons étiquetés. Mettez-les dans une trousse (ou un minisac isotherme), qu'il vous sera facile d'avoir toujours avec vous.



Pour parer aux désagréments, ayez toujours à portée de main une petite trousse d'urgence.

Brûlures et coups de soleil

Si, malgré vos précautions, vous souffrez d'un coup de soleil modéré, précipitez-vous sur les quelques remèdes naturels incontournables.

► Vous pouvez essayer la pulpe de concombre, simplement en coupant une large tranche de ce légume et en la passant sur les zones enflammées pour les apaiser.

► Le citron pressé dilué, à raison de 2 citrons pour 1/4 de l. d'eau, atténue la sensation de brûlure : tapotez légèrement la peau avec un coton imbibé de ce mélange rafraîchissant et régénérant.

► Vous pouvez aussi préparer, par exemple, une huile d'olive additionnée de jus de citron.

► Les carottes crues râpées, les rondelles de tomates ou bien encore de pommes de terre, les feuilles de chou, le yaourt seront bénéfiques contre les petits coups de soleil, ainsi que les compresses fraîches au vinaigre, à la camomille bouillie dans du lait...

► Les principes actifs contenus dans le millepertuis sont avant tout vulnérables, c'est-à-dire qu'ils réparent certaines lésions de la peau et notamment cicatrisent les brûlures dues à un coup de soleil (voir recette dans plaies).

► Un cataplasme de feuilles d'aubergine apaise les brûlures.

► En guise de pansement sur une brûlure, appliquez une pellicule d'oignon recouverte d'une gaze.

► Prévoyez une bouteille d'huile végétale de rose musquée du Chili, qui régénère la peau et qui agit en profondeur.

Baume mentholé

► Sur les premiers petits coups de soleil qui peuvent affecter les peaux fragiles, essayez ce baume à la menthe, qui nécessite une assez longue préparation : pas moins de 6 semaines de



La menthe contre les légers coups de soleil.

macération au soleil. Par temps sec et après évaporation de la rosée matinale, récoltez 200 g de feuilles de menthe, verte ou poivrée, que vous placerez dans un récipient fermé par un couvercle percé de petits trous, contenant 1 l d'huile d'olive vierge et de première pression à froid. Entreposez votre mélange au soleil, remuez-le tous les jours au début, ensuite tous les 2 ou 3 jours. Au bout de 6 semaines, filtrez votre préparation et versez le baume dans

un récipient opaque pouvant se fermer hermétiquement afin de limiter les effets de l'oxydation. Votre onguent est prêt à être utilisé sur de petits coups de soleil, en compresse ou bien en léger massage. Bien sûr, le mieux reste encore ne pas trop s'exposer !



La tomate apaise.

Plaies et coupures

En cas de petites plaies ou d'écorchures, vous trouverez facilement un baume naturel dans votre jardin ou à l'étal du marché.

► L'achillée millefeuille s'emploie contre les petites coupures. Ne lavez pas la plante, mais taillez-la avec des ciseaux soigneusement aiguisés en petits fragments de 1 cm de longueur. Remplissez un flacon à col large ou un bocal avec la plante, tassez un peu, puis couvrez complètement de vinaigre de cidre. Bouchez bien le récipient. Exposez-le au soleil en le retournant tous les jours. Laissez macérer 21 jours environ et filtrez. Répartissez la préparation dans de petits flacons, plus pratiques d'emploi. En cas de coupures, imbinez une compresse avec le vinaigre d'achillée, appliquez-la sur les lésions, pressez durant quelques secondes.

► Les saignements s'arrêtent grâce à l'herbe-au-charpentier, tandis que le vinaigre de cidre, faiblement alcoolisé, constitue un léger désinfectant local.

► Une compresse de feuilles d'oseille cuites sera bénéfique sur une coupure.

► Utilisez la feuille du poireau comme pansement naturel. De même, en usage externe, les feuilles de persil juste froissées sont d'efficaces pansements antiseptiques et cicatrisants.

► L'oignon a des vertus antiseptiques. En guise de pansement, appliquez une pellicule d'oignon recouverte d'une gaze.

► Le chou qui vient d'être cueilli décongestionne les tissus, nettoie et cicatrise.

Huile désinfectante

► Le millepertuis de nos jardins possède d'excellentes qualités antiseptiques et cicatrisantes. Confectionnez une huile qui désinfecte et rafraîchit. Elle vous sera d'un grand secours pour soigner les petites plaies et les coupures. À cette fin, faites macérer



Le millepertuis a des propriétés cicatrisantes.

500 g de fleurs fraîches dans 1 l d'huile d'olive biologique, vierge et de première pression à froid. Laissez 6 semaines à la lumière en secouant de temps en temps la bouteille. Vous obtenez une huile de couleur rouge orangé, à conserver au frais et au sec.

Piqûres et rougeurs

Sus aux démangeaisons dues aux moustiques ou autres insectes piqueurs, sans oublier les orties.

► Coupez en deux un oignon rouge et frottez-en la piqûre d'insecte.

► L'application sur la peau de feuilles de chou fraîchement cueillies décongestionne, purifie et accélère la cicatrisation.

► Pour soulager les démangeaisons, utilisez le poireau en usage externe : coupez une tête en deux et appliquez-la sur les piqûres d'insectes.

► Une friction de feuilles d'oseille soulage les brûlures causées par les piqûres d'orties.

► En usage externe, les feuilles de persil juste froissées deviennent d'efficaces pansements antiseptiques.



Le persil, un antiseptique.

Contusions et bleus

Chute ou choc, et c'est l'hématome... Passez la pommade!

► Avec le tamier (*Tamus communis*), confectionnez un onguent. Râpez finement la racine fraîche à récolter à l'automne, débarrassée de son écorce. Faites fondre sur le feu du saindoux, ajoutez-y la racine râpée, de la farine de moutarde et de l'huile d'olive. Laissez cuire un petit moment à feu doux jusqu'à obtention d'une pommade, passez celle-ci à travers un tamis garni d'une gaze et répartissez la préparation dans de petits pots. Appliquez cet onguent sur

les abcès ou les tuméfactions une ou deux fois par jour.

Teinture antalgique

► Vous pouvez préparer votre propre teinture d'arnica. Mettez deux poignées de fleurs d'arnica, fraîchement cueillies, dans un bocal en verre. Remplissez-le avec un bon alcool de kirsch ou un alcool blanc titrant 55° ou 60°, du rhum agricole par exemple. Couvrez le flacon et exposez-le 10 jours au soleil. Tournez-le tous les jours d'un quart de tour. Puis filtrez la préparation à travers une passoire garnie d'une gaze.



L'arnica.

Remettez la teinture dans un flacon que vous boucherez bien et conserverez dans une armoire. Après tout traumatisme qui risquerait de causer un hématome, appliquez une compresse imbibée de cette teinture sur les endroits meurtris. Vous pouvez l'utiliser aussi pour soigner une écorchure. Diluez alors un volume de teinture dans 4 ou 5 volumes d'eau afin de nettoyer la plaie.

TROUSSE D'URGENCE

1 - À l'arnica , cette teinture mère (60 ml) est utilisée contre les contusions. Weleda, 8 € env.	6 - Des trajets en toute tranquillité grâce à ce roll-on (5 ml) bio relaxant. Florame, 6 € env.
2 - Nourrissant et hydratant, ce lait après-soleil (150 ml) soulage rapidement. Biafine, 9 € env.	7 - Sans alcool , ce spray antiseptique (100 ml) désinfecte et assainit la peau. Urgo, 4,50 € env.
3 - La trousse au complet contient un roll-on kiné, un spray calmant et le matériel pour panser les plaies. LCA, 15 € env.	8 - Ce gel non gras (25 ml) aux calendula, arnica et huiles essentielles s'applique après un coup. Phytosun, 10 € env.
4 - Bio , cette formule antimoustiques (150 ml) renferme 9 huiles essentielles. Pranarôm, 14 € env.	9 - Aux actifs naturels, ce spray (75 ml) calme la sensation de brûlure. Puresentiel, 9 € env.
5 - En frictions , cette solution bio (100 ml) apaise muscles contractés et articulations sensibles. Dr Valnet, 20 € env.	10 - Deux en un : ce produit (150 ml) écarte les moustiques tout en apaisant les piqûres déjà faites. Marie-Rose, 9 € env.