

REMÈDES EN CAS DE BLESSURES LÉGÈRES

L'été est la saison idéale pour voyager, bronzer et faire du sport en plein air. Mais que faire en cas de blessures légères, piqûres d'insectes ou coups de soleil? Petra Gerdesmeyer, pharmacienne à la pharmacie Bollwerk, nous propose des conseils de premiers soins, notamment au moyen de la médecine complémentaire.

Texte: Jürg Lendenmann

«L'arnica est le remède homéopathique de premier choix pour les blessures de toute nature. Je le prescris habituellement en dilution 30CH», révèle la pharmacienne Petra Gerdesmeyer. «Une petite pharmacie homéopathique est une bonne base que l'on peut compléter d'autres ressources issues de la médecine complémentaire et conventionnelle. Il faut également disposer de pansements, de sparadrap, de compresses stériles emballées, de bande élastique adhésive, de ciseaux et d'une pince à épiler, et de connaître les premiers soins à prodiguer dans chaque cas.»

Coupures

«Une plaie sale doit être nettoyée. Le mieux est de la rincer à l'eau courante. Le remède homéopathique parfait pour les coupures est Staphysagria, ou l'essence de calendula. L'huile d'arbre à thé sert à désinfecter. Ou l'huile de lavande, qui est une véritable panacée: elle convient à la désinfection des plaies, au traitement des piqûres d'insectes, aux démangeaisons, etc.»

En médecine conventionnelle, on utilise un désinfectant tel que Merfen® ou Octenisept®. On procède ensuite au pansement de la plaie. En intégrant du Staphysagria, la blessure guérit plus facilement et la cicatrisation est plus belle.»

Éraflures

Les éraflures doivent être lavées et les corps étrangers retirés à la pince à épiler. Ensuite, on désinfecte: «Pour cela, l'essence de souci est idéale, car elle a aussi un fort pouvoir cicatrisant. La médecine conventionnelle propose p. ex. la crème Bepanthen® Plus. Après désinfection, la plaie est de préférence recouverte d'une compresse et d'un pansement respectant la peau.»

Déchirures / lacérations

«D'abord, il faut nettoyer et rincer la plaie. Après désinfection et avant de panser, on peut fixer les bords de la plaie avec des Steri-Strips, recommandé pour les plaies profondes, comme les coupures. Si la plaie est peu profonde, on peut aussi la traiter avec une crème au calendula.



Photo: Sanatrend AG
Petra Gerdesmeyer est gestionnaire de la pharmacie Bollwerk à Berne.

Blessures perforantes

«Les petits éclats, les épines et autres qui sont dans la plaie, doivent être soigneusement retirés avec une pince à épiler», recommande la pharmacienne. «Après désinfection, la plaie est recouverte d'un pansement et, si nécessaire, d'un bandage de compression. En cas de blessures profondes, même par des clous rouillés, il faut consulter un médecin si l'on n'est pas sûre de la date de son dernier vaccin contre le tétanos. Pour toutes les blessures perforantes – également causées par des piqûres de moustiques – et les morsures, le Ledum est indiqué.»

Morsures

«Les morsures sont dangereuses», prévient Petra Gerdesmeyer, «en particulier les profondes et celles des chats. Si la plaie saigne, il faut attendre avant de procéder à la désinfection et au bandage, car les germes sont expulsés avec le sang. Les principaux remèdes homéopathiques pour les plaies par morsure sont Ledum et Hypericum. Les plaies par morsures doivent être examinées: si la personne réagit de manière systémique avec de la fièvre, un malaise, etc. ou si la

plaie s'enflamme, il faut immédiatement consulter un médecin – également en cas de doute concernant le vaccin contre le tétanos.»

Brûlures

«L'endroit brûlé doit être immédiatement refroidi avec de l'eau tiède», conseille Petra Gerdesmeyer. «Ensuite, appliquez la crème ou le gel SOS ou RESCUE®, ou encore le sel n° 3 de Schüssler en crème ou en lingette.»

Si des cloques apparaissent, il ne faut pas les percer mais les recouvrir. Le remède homéopathique Cantharis apporte une aide précieuse. Désinfectez les cloques ouvertes et posez un bandage stérile, p. ex. un pansement liquide. Si une ampoule se forme aux pieds, appliquez immédiatement un pansement spécial ampoules. Il amortit, réduit la friction, protège et absorbe le fluide. Les ampoules peuvent être prévenues, p. ex. avec le Stick Dermophil-Indien® ou le Stick Silica Plus contenant des sels de Schüssler.

Pour les plaies qui cicatrisent mal ou qui sont constamment exposées à l'eau, l'huile de millepertuis est un excellent cicatrisant.»

Coups de soleil

Si des cloques se forment, Petra Gerdesmeyer recommande Cantharis, ou SOS/RESCUE® en crème ou gel. «Un remède contre les coups de soleil graves est la belladone (voie orale). Les crèmes médicales conventionnelles contiennent des anesthésiques locaux qui ont un effet analgésique et rafraîchissant. Un ancien remède maison est le fromage blanc. L'aloë vera sous forme de lotion pour le corps ou de gel pur a un effet refroidissant et cicatrisant sur les plaies.»

Piqûres d'insectes

«Les principaux remèdes homéopathiques pour les piqûres d'insectes sont Ledum et Apis. La belladone est indiquée en cas de tache rouge vif, Lachesis en cas de tache bleu-rouge. L'huile de lavande, l'huile d'arbre à thé et «Piqûres d'insectes» de Similasan fonctionnent également. La médecine conventionnelle propose des remèdes contre les allergies, à la fois oraux et topiques.» //