



# Vive l'été!

## Tuyaux pour petits bobos

Voyages, grillades, activités en plein air: en période estivale, on n'est jamais à l'abri d'une mauvaise surprise. La pharmacienne Petra Gerdesmeyer vous donne quelques conseils pour soigner des petites blessures grâce aux médecines traditionnelle et complémentaire.

Jürg Lendenmann



«Pour toutes sortes de blessures, l'arnica est LE médicament à avoir dans sa trousse d'homéopathie. Je recommande souvent en dilution CH 30», conseille Petra Gerdesmeyer. L'idéal est d'avoir toujours avec soi une petite pharmacie homéopathique de voyage. Vous pouvez la composer vous-même avec des médicaments issus de la médecine complémentaire et traditionnelle. Notre pharmacienne ajoute: «Du matériel pour panser peut toujours servir, p.ex. des pansements de diverses tailles, des compresses stériles, une bande élastique autocollante mais aussi une paire de ciseaux et une pince à épiler. Connaître les gestes de premiers secours peut aussi être très utile.»

### Coupures

«Une plaie sale doit être nettoyée, si possible rincée à l'eau claire. Le remède homéopathique parfait est Staphisagria (dauphinelle staphisaigre). L'essence de calendula (souci) convient aussi. Pour désinfecter, utilisez de l'huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande. Cette dernière est très polyvalente: elle convient pour désinfecter les plaies, soigner les piqûres d'insectes, apaiser les démangeaisons et bien d'autres choses. En médecine conventionnelle, on désinfecte avec Merfen, Octenisept ou tout autre produit adapté. Ensuite, on panse la plaie. Avec du staphisaigre, la blessure guérit et cicatrise plus facilement.

### Écorchures

Les écorchures doivent elles aussi être lavées et débarrassées de tout corps étranger à l'aide d'une pince à épiler. Ensuite, il faut désinfecter. «En médecine complémentaire, on appliquera de l'essence de souci, qui stimule la cicatrisation», préconise Petra Gerdesmeyer. «En médecine traditionnelle, on utilisera un désinfectant comme la pommade Bepanthen Plus. Après avoir désinfecté la blessure, on veillera à la recouvrir d'une compresse non adhésive et d'un pansement doux.»

### Déchirures

«Tout d'abord, il faut nettoyer la blessure. Après désinfection, il faut relier les contours de la plaie à l'aide de Steri-strip puis la recouvrir, surtout en cas de plaie plus profonde. Si la blessure est superficielle, elle peut simplement être soignée avec de la crème au calendula.

### Blessures par incision

«Il faut retirer délicatement, à l'aide d'une pince à épiler, les petits éclats, épines ou autres qui se seraient enfoncés dans la blessure. Après désinfection, il faut panser la blessure avec un pansement ou le cas échéant, avec un bandage compressif. En cas de blessure profonde infligée par un clou rouillé, une écharde ou autre et si vous n'êtes pas sûr d'être à jour du vaccin contre le tétanos, consultez impérativement un médecin. Pour toutes sortes de blessures par incision, y compris les pi-

qûres de moustique et les morsures (de chat, de chien, de tique), pensez à Ledum palustre (lédon des marais).»

### Morsures

«Les morsures sont dangereuses, alerte notre pharmacienne, notamment celles des chats et celles qui sont profondes. Si la blessure saigne, il faut attendre un peu avant de la désinfecter et de la panser car le saignement permet d'évacuer les germes.» Consultez un médecin si vous n'êtes pas sûr d'être à jour du vaccin contre le tétanos. Si vous partez à l'étranger, renseignez-vous sur les animaux porteurs de la rage afin d'éviter tout contact



avec eux. Aux États-Unis par exemple, les morsures de chauve-souris sont la cause la plus fréquente de transmission.

«Les principaux remèdes homéopathiques en cas de morsure sont *Ledum palustre* et *Hypericum perforatum* (millepertuis), explique notre spécialiste, les morsures doivent être surveillées: si la personne a de la fièvre, se sent faible ou fait un malaise, ou si la blessure s'enflamme, il faut immédiatement consulter un médecin.»

### Brûlures

«Refroidissez immédiatement la zone brûlée avec de l'eau tiède. Ensuite, appliquez la crème ou le gel SOS ou Urgences aux fleurs de Bach sur la zone brûlée. Vous pouvez également utiliser le sel de Schüssler n° 3 sous forme de crème ou de solution à appliquer avec un linge.

Si des cloques apparaissent, il ne faut pas les percer mais les couvrir. En homéopathie, *Cantharis* (mouche espagnole) peut aider. Il faut désinfecter les cloques et de les panser avec du matériel stérile, p. ex. un pansement hydrocolloïde.

En cas d'ampoule au pied, couvrez-la avec un pansement pour ampoule. Grâce à son rembourrage, celui-ci protège, prévient les frottements et absorbe les liquides. On peut prévenir l'apparition d'ampoules à l'aide du stick Dermophil ou du stick au sel de Schüssler *Silicea Plus*. Si la blessure ne guérit pas bien, l'huile essentielle de millepertuis est excellente et à recommander également sur une blessure qui est souvent exposée à l'eau.»

### Coup de soleil

Si des ampoules apparaissent, Petra Gerdesmeyer recommande d'utiliser *Cantharis* ou la formule SOS/Urgences en crème ou en gel. «Utilisez une protection solaire! Dès que votre peau commence à rougir, enfiler tout de suite un vêtement et mettez-vous à l'ombre. *Belladonna* (cerise du diable) est un médicament indiqué en cas de gros coup de soleil. En médecine traditionnelle, on prescrira une pommade contenant un anesthésique local qui calme la douleur et refroidit la peau. Éprouvé depuis des siècles, le séré est un remède naturel efficace. L'aloé vera en lotion pour le corps ou en gel rafraîchit et stimule la régénération des tissus.»

### Piqûres d'insectes

*Ledum palustre* ou *Apis mellifica* (abeille à miel) sont les remèdes homéopathiques indiqués en cas de piqûre. «*Apis mellifica* soulage une piqûre légèrement rougie qui chauffe», explique la pharmacienne. «Si la zone piquée devient très rouge, prenez *Belladonna*; si elle vire au rouge-bleu, prenez *Lachesis mutus* (serpent lachesis). L'huile essentielle de lavande, d'arbre à thé ainsi que les produits pour piqûre de *Similasan* (usage interne ou externe) vous aideront également. Si rien ne vous soulage, prenez un antihistaminique ou, en usage externe, appliquez un gel tel que *Fenistil* ou *Stilex*. ■



En faisant du jardinage, restez alerte car une branche, une épine ou un outil peuvent se révéler dangereux, sans parler des piqûres d'insectes et des coups de soleil. Gardez donc bien en tête nos conseils de premiers secours!

Photo: © Marino Bocelli, de-123rf.com