

Avant-propos



L'histoire des remèdes naturels se confond avec celle de l'humanité. L'aventure commence avec la perception « sensible », par les premiers hommes, de leur environnement, qui fait état du lien indéfectible établi entre microcosme et macrocosme.

Tout d'abord, l'homme a su observer les phénomènes naturels en établissant des relations de causes à effets. C'est ainsi qu'il a construit son habitation à l'endroit où les animaux étaient en plus grand nombre, où les végétaux poussaient mieux, comme pour signaler un endroit bénéfique. Le regard attentif au comportement animal lui a fourni des renseignements aussitôt mis en pratique : les animaux se roulent dans la boue pour soigner leurs problèmes de peau, les chimpanzés de Tanzanie utilisent une plante, l'aspilia, contre leurs maux d'estomac, les chats se purgent en mangeant de l'herbe...

D'autre part, la contemplation des formes, puis la compréhension de la « signature » des éléments lui ont permis d'aller plus loin dans l'établissement de parallèles entre la maladie et le remède : les renflements caractéristiques de la racine de ficaire la destinaient au traitement local des hémorroïdes, le saule qui

pousse les pieds dans l'eau était censé traiter les maladies liées à l'humidité, telles que les rhumatismes ou la fièvre. Bien plus tard, l'analyse chimique a permis de confirmer ces utilisations empiriques.

Les remèdes naturels font appel aux trois règnes : minéral, végétal et animal. Ils agissent sur les trois éléments fondateurs que sont le corps, l'âme et l'esprit de l'homme. Ainsi, respirer l'odeur du pin agit sur les bronches, mais procure dans le même temps un moment de bien-être... Suivant les continents, leurs utilisations découlent de croyances, coutumes, superstitions, rites chamaniques ou religieux..., mais toutes ces pratiques médicales, devenues au fil du temps traditionnelles et populaires, sont issues, à l'origine, de cette notion fondamentale que l'homme vit en harmonie et en bonne santé sur Terre, grâce à l'interdépendance avec son milieu. Par exemple, le suivi des phases de la lune était d'une importance capitale pour augmenter ou diminuer les effets d'une médication : prendre un vermifuge en lune descendante le rend plus efficace. De la même façon, la cueillette des « simples » se pratiquait en des lieux précis et à des moments propices, connus à la suite d'un long et patient apprentissage. Au fil du temps, femmes et hommes célèbres (l'empereur Shennong, Empédocle, Hippocrate, Galien, Dioscoride, Avicenne (Ibn Sina), sainte Hildegarde de Bingen, Paracelse, Nicolas Lémer, Adrien Helvétius...) ou anonymes ont œuvré pour transmettre le résultat de leurs expérimentations.

Dans les campagnes, l'emploi des remèdes de la nature découlait d'une évidence : d'une part le manque d'argent et la faible présence médicale incitaient à se débrouiller avec les moyens du bord et d'autre part, les remèdes étaient facilement disponibles dans la nature environnante, à la portée de tous. Dans la plupart des régions, le savoir s'est transmis oralement, de génération en génération. À partir de la Seconde Guerre mondiale tout

s'est accéléré : la migration des habitants vers les villes a permis une propagation de l'usage des remèdes populaires qui ne s'est jamais complètement éteint, malgré l'avènement des médicaments de synthèse.

L'une des raisons possibles de cette pérennité est qu'il existe une profonde synergie entre un remède issu du monde vivant et l'organisme. Actuellement, des études indiquent que les vitamines d'origine naturelle sont plus performantes et moins dangereuses que celles issues de la synthèse chimique. Parfois qualifiés de « simples », les remèdes naturels le sont beaucoup moins qu'il y paraît au premier abord : Ainsi, le miel contient plus de 180 constituants. Une huile essentielle peut allègrement dépasser 250 composés...

La simplicité apparente cache une grande complexité qui est l'alliée de l'homme : grâce à celle-ci, « le tout est plus grand que la somme des parties ». Cette maxime attribuée à Aristote (-384 av. J.-C., -322 av. J.-C.) nous fait comprendre que le remède naturel agit sur un ensemble, pour une action globale et non pas uniquement sur un symptôme.

Mais l'engouement actuel pour tout ce qui est naturel ne doit pas faire oublier que naturel n'est pas synonyme d'innocuité. Un scorpion est « naturel » mais potentiellement dangereux ! La menthe poivrée, dans sa version huile essentielle, peut engendrer des troubles graves lorsqu'elle est mal utilisée. Le remède naturel n'échappe pas à la loi énoncée par Paracelse (médecin suisse, 1493-1541) : « Tout remède est un poison, aucun n'en est exempt. Tout est question de dosage. »

L'objet de ce livre n'est pas d'opposer les remèdes naturels aux médicaments modernes de synthèse, qui montrent largement leur efficacité. Des générations successives de grand-mères, nous ont transmis les usages des remèdes naturels à travers mille et une recettes agrémentées, transformées, suivant la disponibilité et la connaissance des ingrédients. Il n'est évidemment pas envisagé

d'énumérer tous les remèdes naturels dans le cadre restreint de cet ouvrage : il faudrait pour cela une encyclopédie de plusieurs tomes ! Pour la même raison, beaucoup de remèdes performants ne figurent pas dans ces pages. Il s'agit ici d'honorer le savoir-faire des Anciens, tout en développant de nouvelles utilisations à l'aide de recettes remises au goût de la modernité et faciles à réaliser.

Vous trouverez à la fin de ce livre un lexique explicatif des mots spécialisés ainsi que deux index alphabétiques : le premier pour les affections, le second pour les différents remèdes présentés ou mentionnés.

AVERTISSEMENT

Ce livre a été conçu comme un guide permettant de soulager les petits maux quotidiens, à l'aide de produits naturels, le plus souvent simples et facile d'accès. Il ne prétend en aucun cas se substituer à une consultation médicale. En effet, certains troubles anodins peuvent cacher une maladie plus grave. Aussi, toute affection qui perdure anormalement ou qui se répète impose un avis médical.

Soyez particulièrement vigilant sur le respect des doses conseillées : le plus n'est pas le mieux ! Au contraire, à doses dépassées l'action des plantes peut s'inverser ou entraîner des effets indésirables.

Enfin, lisez bien les précautions d'emploi, en particulier pour les huiles essentielles, à bannir sauf rares exceptions chez le bébé, le petit enfant, la femme enceinte ou allaitante, la personne atteinte d'une maladie chronique. Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de doute.

Citron jaune

SOUTIEN HÉPATIQUE
ANTISEPTIQUE



Description

Le citronnier (*Citrus limonum*) encore appelé limonier est un arbuste de 2 à 4 m de haut. Son fruit ovoïde, jaune à maturité, terminé par un mamelon proéminent, est le citron que nous connaissons tous. Dans cet agrume, tout est utilisable : le citron entier, le jus, le zeste, l'albedo (partie blanche spongieuse située sous le zeste), les pépins ou encore l'« huile essentielle » (ou plutôt l'« essence », obtenue par expression du zeste (qui renferme de nombreuses poches sécrétrices à essence). Celle-ci, de couleur jaune d'or, renferme majoritairement des monoterpènes, dont 75 % de limonène. Le jus du citron apporte de nombreux ingrédients essentiels à la santé, notamment des minéraux (calcium, potassium, fer, phosphore, manganèse, cuivre, etc.), des flavonoïdes, de l'acide citrique et surtout des vitamines : en particulier de la vitamine C (près de 50 mg pour 100 g de jus), de la vitamine A et celles du groupe B (B1, B2, B3, B5). Quant à l'albedo, c'est une source importante de pectines et de glucides.

Un peu d'histoire

Le citronnier, originaire des forêts du nord de l'Inde, a été introduit d'Afrique du Nord, en Europe dès le 11^e siècle. Sa culture s'est ainsi propagée dans toutes les régions méditerranéennes. Plus tard, on le retrouve en Amérique du Nord, en Australie, etc. Ce fruit, appartenant à la famille des agrumes (de l'italien *agro*, acide) est indiscutablement un remède des plus utiles en médecine naturelle.

Quels produits ?

Quel que soit le mode d'utilisation, les citrons devront provenir de l'agriculture biologique, ou au moins n'avoir subi aucun traitement après récolte, surtout si l'on utilise les zestes, qui concentrent les pesticides. Pour cette même raison, il est préférable d'acheter de l'huile essentielle (ou plus exactement, de l'essence) de citron issue de l'agriculture biologique.

Propriétés

Ses multiples propriétés confèrent au citron une place indispensable dans la pharmacie familiale : le citron est bon pour tout ! Il est antiseptique, astringent, antiscorbutique, alcalinisant et reminéralisant. Il stimule les défenses naturelles en activant la production des globules blancs et par son potentiel antioxydant. Il stimule globalement la digestion en augmentant les sécrétions enzymatiques et améliore la circulation sanguine grâce à ses effets fluidifiants et protecteurs de la paroi des vaisseaux. Enfin, il assouplit les articulations et est surtout capable de détoxifier entièrement l'organisme.

Même dans l'alimentation, le citron est notre allié : quelques gouttes de citron dans les huîtres débarrassent celles-ci de leurs bactéries.

Contrairement à une idée reçue, la saveur acide du citron n'induit pas une acidité pour l'organisme (sauf si on consomme son jus avec du sucre ou du miel). Au contraire, l'acide citrique du citron étant oxydé pendant la digestion, il conduit au final à des carbonates et bicarbonates générateurs d'alcalinité, permettant de neutraliser l'excès d'acidité.

Utilisations

Voie interne

Après extraction, le jus de citron doit être consommé immédiatement afin que l'on puisse bénéficier pleinement de ses bienfaits (la vitamine C est très sensible à l'oxydation). L'essence de citron est, elle aussi, fragile ; dès que le flacon est ouvert, stockez-la dans le bas du réfrigérateur pour prolonger sa conservation.

Par ailleurs, le jus de citron gagne à être absorbé en dehors des heures de repas : au moins 30 minutes avant ou 2 à 3 heures après.

Fièvre, épisodes infectieux

Préparez une eau de boisson revitalisante et antiseptique en mélangeant le jus d'1 ou 2 citrons par litre d'eau, à boire à volonté.

Nausées, vomissements, aigreurs et brûlures d'estomac, manque d'appétit

Ajoutez 1 à 2 cuillères à café de jus (au maximum le jus d'1/2 citron) dans 1/2 verre d'eau (chaude si on préfère). Buvez cette citronnade plusieurs fois par jour, jusqu'à l'amélioration.

Crise de foie

Les préparations employant le citron entier ont l'avantage de rassembler les principes actifs présents dans le jus et ceux du zeste, qui se libèrent sous l'effet de la chaleur. La décocction du citron entier était préconisée par le docteur Valnet contre l'« engorgement » du foie (à mettre en pratique pour les lendemains de fête bien arrosée !). Mettez 3 citrons, sans les couper, dans 3/4 de litre d'eau froide et portez à ébullition pendant 3 minutes (pas plus, pour ne pas détruire la vitamine C). Laissez refroidir, sortez les citrons et pressez le jus que vous ajouterez à l'eau de la préparation. Buvez à jeun le matin et entre les repas.

DÉTOX DE PRINTEMPS OU D'AUTOMNE

Cette cure de 3 semaines est particulièrement utile pour le « grand nettoyage de printemps », dans le but d'éliminer les toxines (acide urique, urée), de « désacidifier » l'organisme et de retrouver une meilleure mobilité articulaire et tendineuse. Le premier jour, mettez 1 citron coupé en deux ou en quatre dans 75 cl d'eau froide et portez à ébullition pendant 3 minutes. Écrasez soigneusement le citron et laissez infuser l'ensemble encore 10 à 15 minutes. Filtrez et buvez dans la journée, en dehors des repas. Les jours suivants continuez le même protocole en ajoutant 1 citron supplémentaire chaque jour (2^e jour, 2 citrons ; 3^e jour, 3 citrons, etc.), jusqu'au 10^e jour, en augmentant parallèlement la quantité d'eau (1,5 ou 2 litres). Le 11^e jour, restez sur 10 citrons. Les jours suivants entamez la phase dégressive en diminuant chaque jour d'un citron (12^e jour, 9 citrons ; 13^e jour, 8 citrons, etc.), jusqu'au 20^e jour (1 citron) qui signe la fin de la cure.

Décalcification, reminéralisation lors de fractures ou de grande fatigue

Le soir, mettez 1 œuf de ferme bio entier (bien nettoyé) dans une petite tasse dans laquelle vous ajoutez du jus de citron de façon à immerger complètement l'œuf. Laissez tremper toute la nuit ; le lendemain matin, buvez le liquide obtenu, en ajoutant un peu d'eau. L'acidité du citron dissout le calcium (et autres minéraux) présent dans la coquille de l'œuf et le rend directement assimilable par l'organisme. Cette préparation simple était autrefois très utilisée dans les campagnes à l'entrée de l'hiver, période de l'année où le soleil est moins présent. Renouvelez l'opération un jour sur deux, en cures de 1 à 2 mois.

Oxyures

Écrasez ou broyez les pépins d'un citron et mélangez-les avec 1 cuillère à soupe de miel. Asorbez l'ensemble 5 jours de suite, le matin à jeun, en commençant le jour de la pleine lune. À renouveler au moment de la nouvelle lune, plusieurs mois de suite. Ce traitement s'adresse tout particulièrement aux enfants.

Voie externe

Acné

Appliquez du jus de citron sur les zones atteintes, tous les soirs après un nettoyage doux.

Maux de gorge

Procédez à un gargarisme avec le jus d'1/2 citron additionné de la même quantité d'eau tiède, plusieurs fois par jour.

Saignement de nez

Appliquez rapidement un morceau de coton imbibé de jus de citron.

Ongles cassants

Matin et soir, laissez vos ongles pendant quelques minutes dans un petit récipient contenant du jus de citron. Séchez sans rincer ; à faire 10 à 15 jours de suite.

Verrues

Faites macérer des petits morceaux plats d'albédo de citron dans du vinaigre de cidre. En cas de verrue, déposez l'un de ces morceaux imbibés sur la verrue, le soir au coucher. Maintenez avec un pansement microporeux ; à renouveler tous les jours jusqu'à disparition de la verrue.

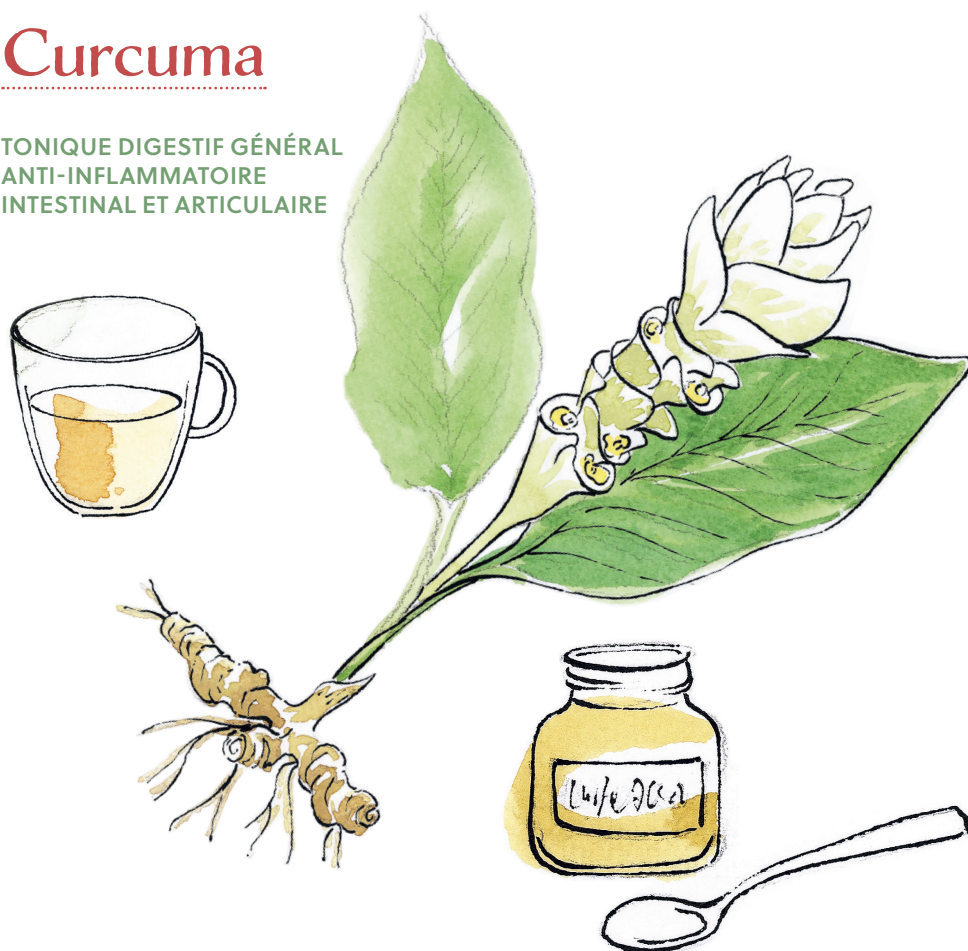


INFO +

Le citron rendra plus de jus si vous le trempez dans de l'eau chaude pendant 5 minutes.

Curcuma

TONIQUE DIGESTIF GÉNÉRAL
ANTI-INFLAMMATOIRE
INTESTINAL ET ARTICULAIRE



Description

Épice emblématique de l'Inde, le curcuma (*Curcuma longa*), dont on utilise le célèbre rhizome (tige souterraine renflée d'où partent les racines) jaune orangé, est une plante herbacée robuste à grande feuilles lancéolées de la famille des Zingibéracées (comme le gingembre). Les rhizomes sont traditionnellement cuits à la vapeur ou ébouillantés avant d'être séchés au soleil puis coupés ou réduits en poudre.

Parmi les principes actifs du rhizome, outre la curcumine et ses dérivés (polyphénols), on distingue de l'amidon, des saccharides (ukonanes), du fer, du fluor et une huile essentielle riche en composés sesquiterpéniques (turmérone, turmérol, curcumènes, etc.).

Un peu d'histoire

Originnaire du sud de l'Asie, le curcuma fait partie intégrante de la vie indienne (et de l'Asie), tant sur le plan spirituel (rituels religieux) ou domestique (alimentation, soins de beauté et teinture des tissus) que médical. C'est l'un des ingrédients majeurs du célèbre curry dont la composition varie suivant les régions. Utilisé depuis plusieurs millénaires en médecine traditionnelle ayurvédique, le curcuma a également gagné la Chine au 7^e siècle, où il intègre la liste des remèdes médicinaux. Longtemps considéré comme le « safran du pauvre », le curcuma s'est construit, au fil du temps, une renommée internationale sans faille, tant ses propriétés sont importantes.

Quels produits ?

Le curcuma (bio) provenant d'Inde offre la meilleure qualité. Approvisionnez-vous auprès d'une filière de confiance, que ce soit pour la poudre, le rhizome frais ou les compléments alimentaires. Dans l'idéal, la poudre devrait être consommée dans les 6 mois après son achat. Le curcuma et les extraits de curcuma existent aussi sous différents conditionnements : gélules, liquides (teinture mère, extraits fluides), avec des concentrations plus ou moins élevées en curcumine, suivant les besoins thérapeutiques spécifiques. La concentration la plus haute n'est pas toujours la plus performante puisqu'en contrepartie, celle-ci s'accompagne d'une présence moindre des autres principes actifs du curcuma.

Pour l'huile essentielle, choisissez celle issue du curcuma frais, gage de douceur et d'efficacité.

PRÉCAUTIONS

- La supplémentation en curcuma est contre-indiquée (en dehors d'un usage alimentaire normal) en cas d'obstruction des voies biliaires ou de calculs biliaires avérés.
- Même si le risque est faible, une interaction avec les médicaments anticoagulants est possible.
- L'huile essentielle de curcuma est déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement et chez l'enfant de moins de 12 ans.
- Le curcuma frais tache fortement. Attention aux tissus et aux appareils dentaires ! La peau peut rester colorée pendant plusieurs jours.

Propriétés

Selon la médecine ayurvédique, le curcuma convient aux trois constitutions de référence (Vata, Kapha et Pitta) et nettoie tous les chakras (centres d'énergie), ce qui en fait un rééquilibrant global de l'organisme. De nombreuses études scientifiques ont permis de confirmer les multiples propriétés de ce condiment précieux que nous avons donc tout intérêt à inclure quotidiennement dans notre alimentation, afin de bénéficier de ses effets préventifs.

Ses vertus fondamentales anti-inflammatoires et antioxydantes sont à la source des bienfaits qu'il procure : protection des organes majeurs (foie, cœur, cerveau, intestin), prévention des maladies « de civilisation » ou dégénératives (cancer, diabète, dyslipidémies, arthrose, maladie d'Alzheimer, etc.) et ralentissement du vieillissement. Par exemple, l'effet anticancéreux de la curcumine est bien connu : elle inhibe la prolifération cellulaire maligne et augmente la mort programmée (apoptose) des cellules cancéreuses.

Le curcuma soulage tous les troubles digestifs, en particulier ceux d'origine hépatobiliaire et détoxifie parallèlement l'organisme : il stimule l'appétit et les digestions laborieuses, augmente la production de bile et son évacuation, diminue l'état nauséeux, calme les ulcères gastroduodénaux et améliore les colopathies fonctionnelles (douleur abdominale avec ballonnements et troubles du transit) ainsi que les maladies intestinales inflammatoires (maladie de Crohn, colite ulcéreuse). L'action antalgique et anti-inflammatoire du curcuma s'exerce aussi avec profit contre les douleurs articulaires et osseuses.

Le curcuma influence aussi l'agrégation plaquettaire en ayant un léger effet fluidifiant sanguin.

Enfin, d'autres propriétés dignes d'intérêt lui sont attribuées : antibactérien, antiallergique, cicatrisant et réparateur cutané.

Modes d'utilisations

Voie interne

Afin d'améliorer l'absorption de la curcumine, il est généralement recommandé d'ingérer le curcuma avec du poivre et/ou des corps gras. Privilégiez la seconde option si vous souffrez de colopathie ou d'intolérances alimentaires car la pipérine du poivre accentue l'hyperperméabilité intestinale.

Alimentation santé (prévention cancer, maladies neurodégénératives, etc.)

Intégrez quotidiennement le curcuma dans les soupes, sauces, vinaigrettes, plats mijotés, etc., à raison de 1,5 à 3 g par jour.

Allergie (prévention, traitement de fond)

Mélangez 1 cuillère à café de poudre de curcuma dans 1 cuillère à soupe de miel. Prenez 1/2 cuillère à café de la mixture, 3 fois par jour pendant 3 mois (protocole du docteur Guy Avril).

Troubles digestifs : digestion lente, aérophagie, ballonnements, manque d'appétit, insuffisance hépatobiliaire

Prenez avant les 2 repas principaux, au choix, en cures de 10 à 20 jours :

- 30 à 40 gouttes de teinture-mère (ou équivalent liquide)
- 1 à 2 gélules de poudre de curcuma (selon le dosage du fabricant)
- 1/2 cuillère à café diluée dans 1 tasse d'eau chaude
- 1 goutte d'huile essentielle diluée dans 1 cuillère à café d'huile végétale (noix ou colza), en début de repas, 2 fois par jour.

Colopathies fonctionnelles, inflammations digestives, douleurs articulaires

Absorbez quotidiennement l'équivalent de 1,5 à 3 g de poudre de curcuma (diluée dans de l'eau chaude) en répartissant la dose en 2 ou 3 fois, avant les repas. En continu pendant 2 à 3 mois, puis en cures de 3 semaines par mois, jusqu'à l'amélioration.

Voie externe

Plaie

Après lavage à l'eau claire, saupoudrez un peu de poudre sur la plaie et recouvrez d'un pansement microporeux. Renouvelez chaque jour, jusqu'à la cicatrisation.

Aphte, maux de gorge

Faites un arganisme avec 1 cuillère à café de poudre de curcuma diluée dans 1 verre d'eau chaude (mais non brûlante), additionnée ou non de jus de citron (2 cuillères à café) ou de gros sel (1 cuillère à café), au choix, 3 à 4 fois par jour, jusqu'à guérison.

Entorse

Délayez 2 à 3 cuillères à soupe de poudre de curcuma dans la quantité d'eau tiède nécessaire à l'obtention d'une pâte homogène ; ajoutez 1 cuillère à café d'huile de calophylle (anti-inflammatoire et stimulant circulatoire). Étalez en cataplasme sur la zone atteinte et maintenez à l'aide d'un film étirable durant plusieurs heures. À renouveler chaque jour jusqu'à l'amélioration.

INFO +

Le sigle E100 désigne deux additifs alimentaires très proches, utilisés comme colorant jaune orangé : la curcumine (E100i) et le curcuma (E100ii). Malgré une apparence de naturalité, ces additifs sont exclus de l'alimentation bio car extraits à l'aide de solvants chimiques, dont une faible quantité peut logiquement persister dans la préparation consommée.

Trousse des tout-petits

Conseils clés

Parmi les remèdes naturels, certains sont particulièrement utiles à l'enfant. Même certaines **huiles essentielles** y trouvent leur place, sous réserve de suivre scrupuleusement les recommandations d'usage, notamment en les diluant toujours, sauf exception, dans un excipient adapté (huile, gel) avant l'application cutanée (voir aussi *Trousse Aroma* pour les restrictions spécifiques de chaque huile essentielle).

Les **granules homéopathiques** seront, pour les bébés, dilués dans l'eau ou le lait du biberon tandis que les plus grands pourront les absorber tels quels.

Les **infusions de plantes**, trop souvent délaissées, rendent également d'immenses services. Les principes actifs solubles dans l'eau sont très rapidement métabolisés par l'organisme. De plus, l'apport liquide facilite l'élimination des toxines en accélérant le processus de guérison.



Les indispensables

- **Arnica** (gel ou pommade et granules et/ou doses homéopathiques)
- **Calendula** (baume ou macérat huileux)
- **Chamomilla 9CH** (tube granules)
- **Eau de fleur d'oranger**
- **Huiles essentielles** : arbre à thé, bois de rose, camomille romaine, géranium rosat, hélichryse italienne, lavande officinale, petit grain bigarade, ravintsara.
- **Hydrolat de camomille romaine**
- **Macérat huileux de millepertuis** (voir recette à *Millepertuis*)
- **Plantes en vrac pour tisanes** : camomille romaine (fleur), coquelicot (fleur), fenouil (graine), guimauve (racine), lavande (fleur), mauve (fleur), mélisse (feuille), pin (bourgeons), sureau (fleur), tilleul (bractée), verveine odorante (feuille).
- **Rescue®** (sans alcool)

À SAVOIR

- Certaines indications (plaies, brûlures, bleus, piqûres d'insectes, saignement, intoxication accidentelle, démangeaison, allergie...), déjà abordées dans les autres trousse, ne sont pas reprises ici. Il suffit de vous y reporter.
- L'huile d'amande douce peut parfois engendrer une allergie (pratiquez un test au moindre doute). Dans ce cas, remplacez-la par une autre huile végétale.

MODE PRÉPARATOIRE GÉNÉRAL DES TISANES POUR L'ENFANT

Mettez 1 c. à café de plante pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes en couvrant. Filtrez, puis faites boire suivant l'âge :

- bébé : de 1/6^e à 1/4 de tasse (1 à 2 c. à soupe) dans le biberon
- 3-6 ans : 1/2 tasse (éventuellement complétée avec de l'eau)
- à partir de 6-7 ans : 1 tasse

À renouveler, pour tous, 2 à 4 fois par jour, suivant le cas.



Les utiles mais facultatifs

- **Bicarbonate de sodium**
- **Chlorure de magnésium**
- **Huiles essentielles** : citron, mandarine, thym (à linalol ou à thujanol)
- **Hydrolat de menthe poivrée**

Soins de la peau

Brûlures

- **Huile essentielle de lavande officinale** : préparez à l'avance un petit flacon de 5 ml dans lequel vous déposerez 60 gouttes d'huile essentielle de lavande avant de compléter avec du macérat huileux de calendula ou de millepertuis. Appliquez 2 à 3 gouttes du mélange sur la brûlure, 3 fois par jour, jusqu'à cicatrisation complète. Ce mélange peut également servir pour désinfecter et traiter les petites plaies.

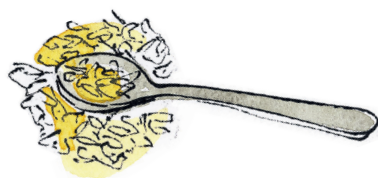
Remarque : à partir de 6 ans, remplacez l'huile essentielle de lavande officinale par celle de lavande aspic.

Bosses, coups et contusions

- **Pommade ou gel à l'arnica** : vérifiez sur la notice l'âge à partir duquel vous pouvez l'utiliser (différent suivant les marques). Ne l'appliquez jamais sur une plaie.

- **Huile essentielle d'hélichryse italienne** : préparez à l'avance un petit flacon de 5 ml dans lequel vous déposez 30 gouttes d'huile essentielle d'immortelle avant de compléter avec du macérat huileux de calendula ou de l'huile de calophylle. Cette préparation diluée est utilisable dès l'âge de 1 an : appliquez 1 à 3 gouttes sur le bleu, 3 à 4 fois par jour, même en cas de plaie.

- **Autres solutions** : cataplasme de pomme de terre râpée crue, compresse de vinaigre de cidre tiède (diluée avec 1/3 d'eau).



HOMÉO +

Arnica montana : donnez une dose en 15CH immédiatement, puis prenez le relais avec 3 granules en 9CH, 3 à 4 fois par jour, en espaçant dès l'amélioration.

Croûtes de lait

Elles sont dues à la sécrétion de sébum qui s'accumule sous formes de croûtes blanchâtres sur le cuir chevelu.

- **Huile végétale d'argan, de noisette, de jojoba, d'amande douce...** : l'application d'huile le soir au coucher permet de ramollir les croûtes qui s'élimineront ensuite plus facilement le matin, en massant délicatement le cuir chevelu (sans jamais forcer !), à l'aide d'une compresse non tissée imbibée de shampooing doux. Rincez et terminez par brumisation d'eau florale d'oranger.



▮ Dartres

Constituées de plaques rouges et sèches autour de la bouche et sur les joues, les dartres sont liées au froid et au vent. Généralement, l'écharpe nouée sous le nez constitue un excellent moyen de limiter leur apparition.



- **Baume ou crème au calendula** : disponible en pharmacie ou magasin de produits naturels (voir aussi la recette à *Calendula*), à appliquer dès les premiers signes, plusieurs fois par jour. Le calendula anti-inflammatoire doux, nourrit, apaise et favorise la cicatrisation de la peau.

- **Camomille romaine** : utilisez de l'hydrolat ou faites une infusion concentrée avec 1 cuillerée à soupe de fleurs de camomille pour 125 ml d'eau. Appliquez des compresses imbibées sur les dartres, puis séchez soigneusement avant d'enduire la peau de pommade au calendula.

▮ Érythème fessier

Le plus souvent bénin, l'érythème fessier peut devenir douloureux et ne doit pas évoluer vers la surinfection.

- **Mesures préventives** : changer le nourrisson au moins 6 fois par jour (cela évite la macération) et bien sécher les fesses après chaque lavage.

- **À ne pas faire** : utiliser du talc, qui colle et s'accumule en favorisant la surinfection, ou une crème très grasse qui favorise la macération.

- **Camomille romaine** : l'infusion concentrée (voir ci-dessus) ou l'hydrolat peut servir au rinçage des fesses du bébé. Le séchage doit se faire en tamponnant et non pas en frottant. Vous pouvez remplacer l'infusé par de l'hydrolat naturel de camomille (en pharmacie).

HOMÉO +

Médorrhinum 7CH ou 9CH :

3 granules 2 fois par jour.

Apporte un soulagement généralement très rapide.

SOIN PRÉVENTIF ET CURATIF DE L'ÉRYTHÈME FESSIER

Dans un flacon compte-goutte opaque de 15 ml, mélangez :

- HE de bois de rose : 20 gouttes
- HE de lavande officinale : 80 gouttes
- HE de camomille romaine : 20 gouttes
- Macérat huileux de millepertuis : qsp 15 ml

À chaque change, incorporez et mélangez bien 2 gouttes de cette préparation à la quantité de crème utilisée pour le change (par exemple, liniment oléocalcaire : voir recette page x).

Problèmes digestifs

▮ Nausées, mal des transports

- **Hydrolat ou eau de fleur d'oranger, hydrolat de mélisse, hydrolat de camomille romaine ou hydrolat de menthe poivrée** : 1 à 2 c. à café de l'hydrolat choisi (selon l'âge) sur 1 petit sucre à sucer ou prises directement dans la bouche (pures ou diluées dans un peu d'eau). À renouveler 1 à 2 fois, si besoin.

- **Gingembre** : seuls les biscuits au gingembre peuvent être donnés aux enfants (l'huile essentielle est trop forte).

- **Huile essentielle de citron** : à partir de 6 ans, déposez 1 goutte sur 1/2 sucre à sucer lentement. Renouvelez si besoin 1 à 2 fois dans la journée. Pour l'enfant de moins de 6 ans, l'huile essentielle sera uniquement respirée.

► Maux de ventre, coliques

Très fréquents chez le nourrisson (la plupart du temps liés à la mauvaise évacuation de l'air). Des conseils simples suffisent parfois pour améliorer la situation : prise du biberon dans le calme, faire faire des rots régulièrement, massage du ventre...

Les infusions de plantes sont très bénéfiques pour soulager ces troubles :

- **Fenouil doux** : 1 c. à café de fenouil (graines) pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes en couvrant, puis filtrez. Donnez au bébé l'équivalent de 1 à 2 c. à café d'infusion avant ou dans le biberon, 3 à 4 fois par jour.

- **Camomille romaine, mélisse, serpolet** font aussi partie des plantes efficaces contre les spasmes douloureux. Vous pouvez les utiliser seules ou mélangées au fenouil, en respectant le même dosage (1 cuillère à café du mélange pour 1 tasse d'eau).

- **Hydrolat de camomille romaine et de mélisse** : 1/2 cuillère à café du mélange (réalisé à parts égales), directement dans le biberon, 2 à 3 fois par jour.

Diarrhées

La diarrhée du nourrisson demande beaucoup de vigilance afin d'éviter tout risque de déshydratation. Toute diarrhée aiguë impose une consultation médicale. En attendant, et en complément de la solution de réhydratation disponible en pharmacie (Adiaril®, Alhydrate®, etc.) :

- **Eau de riz** : faites bouillir 30 g de riz dans 1 litre d'eau pendant 30 minutes. Filtrez et faites boire l'eau de riz tiède à volonté mais progressivement (peut à l'occasion servir de solution de réhydratation).

- **Aliments anti-diarrhéiques** : carottes, pommes crues râpées, bananes, coings.

- **Salicaire (feuilles), fraisier (racine), myrtille (baies) et serpolet (feuilles)** : l'infusion de l'une de ces plantes au choix ou en mélange est particulièrement bénéfique contre les diarrhées infantiles. Prenez 1 cuillerée à café de plante pour 200 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et faites boire 1/4 de tasse au bébé, 1/2 tasse de 3 à 6 ans et 1 tasse entière pour les plus grands. Renouvelez 3 à 4 fois par jour.



HOMÉO +

S'il existe une appréhension d'anticipation au mal de transport, donnez à votre enfant 5 granules de **Gelsemium 15 CH**, la veille du départ et éventuellement le jour du départ.

HUILE DE MASSAGE CONTRE LES DOULEURS DE VENTRE



Dans 1 flacon opaque de 30 ml, déposez :

HE de camomille romaine : 20 gouttes

HE de lavande officinale : 25 gouttes

HE de petit grain bigarade : 15 gouttes

HV d'amande douce (ou autre) : qsp 30 ml

Appliquez 4 à 6 gouttes de ce mélange sur le ventre du bébé (à partir de 3 mois) ou de l'enfant, en massant doucement dans le sens des aiguilles d'une montre (en descendant du côté droit), 3 à 4 fois par jour. Ce mélange peut être aussi utilisé pour calmer un enfant nerveux.

En dessous de 3 mois, le bébé ne sera massé qu'à l'aide d'une huile végétale neutre (calendula, par exemple).