

## Santé vacances

### Allergies et rhume des foins

La crise commence par un picotement du nez et des yeux, suivi d'écoulements, d'écoulements par les narines et d'une obstruction nasale. Elle s'accompagne de maux de tête et d'irritation aux yeux, mais rarement de fièvre, et peut parfois se compliquer de crises nocturnes d'asthme ou de toux.

#### Prévenir

Garder les portes et fenêtres de la maison et de l'auto fermées.

Éviter la pelouse fraîchement tondue.

Appliquer une mince couche de gelée de pétrole (Vaseline) dans les narines pour bloquer le pollen.

Laver les vêtements après une randonnée, pour les débarrasser du pollen.

Éviter les activités à l'extérieur tôt le soir, puisque la densité pollinique est habituellement élevée à ce moment.

#### Traiter

Antihistaminiques.

Complexe en vente libre (ex. « Pollinil » de Dolisos, « Pollenox » de F.L. Marc, etc.).

Ortie\*.

Pollen 30CH, une fois par semaine.

Gelsemium sempervirens 7CH, 3 granules, 3 fois par jour.

### Blessures mineures

Par exemple : ecchymoses, coupures, éraflures.

#### Prévenir

Prendre les mesures de sécurité qui s'imposent (vêtements appropriés durant les randonnées, supervision des enfants, etc.)

#### Traiter

Glace, analgésique.

Gel ou pommade à base de consoude\*, d'huile essentielle de millepertuis\* ou d'arnica\*.

Souci\* : nettoyer la plaie avec une teinture mère diluée à raison de 1 partie pour 2 parties d'eau pure.

Huile essentielle de lavande\* (contre les brûlures).

Huile essentielle d'helichrysum italicum.

Arnica 30K (3 granules, une à 3 fois, toutes les heures) ou 200K (1 fois) pour « relâcher les muscles ».

Ruta grav. 9CH.

Staphysagria 7CH, 3 granules, 3 fois par jour.

Millepertuis 30K (3 granules, de 1 à 3 fois, toutes les heures) ou 200K (1 fois).

### Coup de chaleur

Coup de chaleur L'épuisement attribuable à la chaleur, s'il n'est pas traité, pourra se transformer en coup de chaleur, un problème potentiellement mortel. L'épuisement est caractérisé par une sudation abondante, des crampes musculaires, de la fatigue, des étourdissements, des maux de tête et même des nausées et vomissements. La peau pourra être froide et moite, pendant que les rythmes respiratoires et cardiaques s'accéléreront.

Le coup de chaleur est extrêmement dangereux. En moins de 15 minutes, la température corporelle pourra dépasser les 40 degrés Celsius (la normale est de 37,5). Autres symptômes : absence totale de sudation, peau rouge et chaude, pouls fort et rapide, mal de tête intense, étourdissement, confusion, évanouissement.

### Prévenir

Éviter de rester exposé au soleil ou à la chaleur trop longtemps.

Boire abondamment.

### Traiter

Il faut hydrater la victime et la placer dans un endroit frais, comme une pièce climatisée ou même dans un bain tiède.

Dans le cas d'un coup de chaleur, il importe de communiquer immédiatement avec les services d'urgence et de rafraîchir la victime à tout prix.

On peut prendre une dilution de 7CH de Glonoïum, 3 granules, 3 fois par jour.

### Coups de soleil

Irritation de la peau par exposition aux rayons solaires, marquée par la rougeur et la brûlure.

### Prévenir

Utiliser un écran antisolaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 15. Les personnes ayant une peau sensible au soleil devraient utiliser un écran ayant un FPS de 30 ou plus. Appliquer de 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil. Réappliquer au besoin, plus fréquemment chez les enfants.

Porter un chapeau, des lunettes solaires qui bloquent au moins 99 % des rayons UV et des vêtements amples, de couleur pâle. Certains tissus spéciaux offrent maintenant une protection très efficace contre le soleil.

Les experts recommandent d'utiliser un écran antisolaire en tout temps, même lorsque le temps est nuageux.

Le céleri, les carottes, le persil, les artichauts, le panais, les limes, les figues, les huiles essentielles de zestes d'agrumes et d'angélique, ainsi que le millepertuis, peuvent augmenter la photosensibilité de la peau. À consommer en modération si une exposition est prévue.

Le cuivre contribue à la fabrication de la mélanine, un oligo-élément qui aide la peau à se protéger contre les rayons ultraviolets. On retrouve du cuivre dans les graines, les noix, l'amarante, le quinoa, le riz brun, les algues et les légumineuses.

Consulter aussi notre dossier Stratégies soleil: avec et sans crème.

#### Traiter

Gel d'aloès.

Lotion rafraîchissante à base de menthol.

Belladonna 7CH (pour les coups de soleil ordinaires), 3 granules 3 fois par jour.

Cantharis 7CH (pour les cas plus graves), 3 granules 3 fois par jour.

#### Déshydratation

Déshydratation La déshydratation survient lorsqu'une sudation abondante est jumelée à une consommation insuffisante de liquide. Une déshydratation modérée se manifestera par des étourdissements, une sécheresse de la bouche et du nez et une évacuation réduite d'urine. Déshydratée, la peau perd de son élasticité naturelle : pincée entre l'index et le pouce, elle restera plissée plutôt que de reprendre sa forme initiale.

#### Prévenir

Boire beaucoup d'eau (les boissons gazeuses, le thé, le café et l'alcool sont à éviter), sans attendre d'avoir soif. De 3 à 4 litres par jour par adulte, par temps chaud et humide.

Boire de petites quantités fréquemment, ce qui facilite l'absorption des fluides.

Si vous laissez une cruche d'eau sur le comptoir ou que vous en emportez en excursion, ajoutez-y quelques gouttes d'extrait de pépins d'agrumes pour prévenir la prolifération bactérienne. On peut aussi y ajouter du citron et un peu de sel de mer, si l'on prévoit suer abondamment.

Les aliments qui contiennent le plus d'eau sont la pomme, l'orange, la banane, la tomate, le concombre, la pomme de terre, le melon d'eau et le brocoli.

#### Traiter

Premiers soins : au besoin, on pourra faire boire à la victime une solution de 1/2 c. à thé de sel et 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude dans 1 litre d'eau.

Les cas les plus graves requièrent une attention médicale immédiate.

#### Herbe à puce (sumac vénéneux)

Des huiles volatiles (surtout « l'urushiol ») peuvent causer de graves réactions cutanées, surtout au printemps et en été, lorsque la plante est en pleine croissance. Le degré de sensibilité à cette toxine varie selon les gens. Les enfants développent habituellement des réactions allergiques après plusieurs expositions, mais ces allergies peuvent disparaître avec l'âge. La gravité des symptômes est également plus grande lorsqu'il fait frais et sec. La chaleur et l'humidité rendent la toxine inerte. Toutes les parties du sumac vénéneux, y compris le pollen, peuvent causer des irritations.

#### Prévenir

Se familiariser avec l'apparence de la plante (voir notre image).

Porter des vêtements appropriés (manches longues, pantalons longs, souliers fermés, chaussettes). Laver séparément à l'eau chaude et au savon les vêtements qui auraient pu être en contact avec la plante, avant de les sécher à l'air pendant plusieurs jours. Ne pas oublier de porter des gants pour les manipuler. Il faudra peut-être les relaver plusieurs fois.

#### Traiter

Laver la partie exposée au savon et à l'eau froide (l'eau tiède ou chaude dilate les pores de la peau).

On peut remplacer le savon par du vinaigre (2 c. à table dans 1 tasse d'eau) ou par de l'alcool (1/2 tasse dans 1/2 tasse d'eau).

On recommande aussi de laver la partie atteinte à l'eau très chaude, dans la douche, pendant 5 à 10 minutes, et de répéter chaque fois que la démangeaison se manifeste.

Utiliser une lotion calamine.

Prendre du Rhus Toxicocendron 5CH, 3 granules 4 fois par jour jusqu'à guérison.

Les symptômes apparaissent de 24 à 48 heures après le contact et disparaissent habituellement en 7 à 10 jours.

#### Intoxication alimentaire

Avec la chaleur et l'humidité, les bactéries qui causent l'intoxication alimentaire, comme la bactérie E. coli, se multiplient rapidement. Parmi les symptômes de l'intoxication alimentaire, on retrouve la diarrhée, la nausée et le mal de ventre.

## Prévenir

Bien se laver les mains avant de manipuler les aliments.

En camping, apporter de l'eau et utiliser cette eau pour préparer la nourriture.

Si vous devez transporter de la viande crue, emballez-la comme il faut et placez-la au fond de la glacière pour éviter qu'elle ne contamine les autres aliments.

Laver la vaisselle, les ustensiles et les planches à découper qui ont servi à préparer la viande avant de les utiliser de nouveau.

Prendre un thermomètre et s'assurer que le boeuf haché est cuit à 71°C et la volaille, à 85°C.

## Traiter

Boire beaucoup d'eau. Préférentiellement en petites quantités, mais fréquemment. Les boissons chaudes peuvent soulager.

Si vous faites une gastroentérite :

Graines de lin\*.

Menthe poivrée\*.

Éviter les produits laitiers, la caféine, l'alcool, la nicotine et les aliments gras.

Prendre de l'*Arsenicum album* 7CH lorsqu'il y a diarrhée fétide ou vomissement au cours d'une intoxication alimentaire par aliments avariés, ou aux moindres signes de dérangement si l'on craint d'avoir été effectivement intoxiqué par les aliments qu'on vient d'ingérer. Prendre 3 granules toutes les heures jusqu'à disparition des symptômes; cesser toutefois après 3 doses s'il n'y a aucune amélioration.

Note : ce remède est également un préventif de premier ordre pour la turista : à prendre 1 fois par jour en 6 ou 7 CH, commencer 3 jours avant le départ et continuer ainsi jusqu'à 4 ou 5 jours après le retour (approprié seulement pour les séjours de quelques semaines).

## Mal des transports

Vomissements, nausées ou malaises provoqués par un mouvement réel ou perçu du corps ou de ce qui l'entoure.

## Prévenir

Selon le moyen de transport, choisir une place appropriée : en bateau, cabine au milieu, près de la ligne de flottaison; en avion, siège au-dessus d'une aile, vers l'avant; en train, siège à côté d'une fenêtre, faisant face vers l'avant; en voiture, conduire ou prendre le siège du passager avant.

Se concentrer sur l'horizon ou un point fixe au loin.

Éviter de lire pendant le déplacement.

Éviter de fumer ou de vous asseoir près de fumeurs.

Garder la tête immobile, appuyée.

Éviter les mets épicés et l'alcool.

#### Traiter

Gravol.

Extrait de gingembre\*, en poudre ou frais.

Manger des craquelins ou boire une boisson gazeuse pour calmer l'estomac.

Cocculus indicus (contient un composé qui agit sur une partie de l'oreille interne, responsable de l'équilibre) 7CH, 3 granules environ 3 fois par jour.

Tabacum (traite la nausée) 7CH, 3 granules environ 3 fois par jour.

Petroleum 7CH, 3 granules environ 3 fois par jour.

#### Otite du baigneur

Otite du baigneur L'otite externe ou « otite du baigneur » est causée par des bactéries qui infectent le conduit auditif externe. Elle est fréquente chez les enfants qui se baignent beaucoup. La douleur s'accompagne d'une rougeur de l'oreille, d'un écoulement nauséabond et de démangeaisons.

#### Prévenir

Bien sécher les oreilles après la baignade.

Faire attention à la qualité des eaux de baignade. Les risques d'infection sont plus élevés en eau polluée. L'eau des piscines est également propice aux infections.

Pour prévenir l'otite, il est préférable de ne pas utiliser d'écouvillons (cotons-tiges) pour nettoyer les oreilles. Les écouvillons endommagent les cils vibratiles qui se trouvent dans le conduit auditif externe et qui ont pour rôle d'éliminer les corps étrangers. Utiliser plutôt une débarbouillette ou un bout de serviette.

#### Traiter

Gargarisme (solution saline tiède) dès l'apparition des premiers symptômes.

Appliquer de l'ail, de l'huile d'ail ou de l'huile de molène dans le canal auditif. Réchauffer l'huile légèrement et en mettre dans l'oreille avec un compte-gouttes.

Antibiotiques au besoin.

Pulsatilla 7 CH, 3 granules 3 ou 4 fois par jour, selon l'intensité des symptômes. Réduire la fréquence lorsqu'il y a amélioration.

Pour les douleurs violentes, utiliser du Belladonna 7CH, 3 granules 3 ou 4 fois par jour, selon l'intensité des symptômes. Réduire la fréquence lorsqu'il y a amélioration.

## Piqûres d'insecte

Une petite boursouflure apparaîtra fréquemment à l'endroit de la piqûre. La peau sera rougeâtre. Dans certains cas, le dard de l'insecte pourra être encore présent. Les piqûres de certains insectes peuvent provoquer un choc anaphylactique, une réaction allergique potentiellement mortelle. Celle-ci est caractérisée par une difficulté à respirer, des nausées et vomissements et une éruption cutanée, et requiert une attention médicale immédiate.

## Prévenir

Porter des vêtements amples aux manches longues. Remonter les chaussettes par-dessus les pantalons.

Porter des vêtements de couleur pâle.

Éviter de se trouver à l'extérieur en fin de journée, lorsque les moustiques sont les plus actifs.

Éviter de porter du parfum (le parfum attire les moustiques).

Éviter les accumulations d'eau stagnante près de la maison (seaux, pneus, poubelles, etc.)

Limiter la consommation de sucre et prendre un supplément de vitamines du complexe B chaque matin.

Rechercher les répulsifs contenant des huiles essentielles de menthe pouliot et d'eucalyptus, de la citronnelle, du géraniole, de l'huile de neem et du DEET.

Répulsif maison à base d'huiles essentielles : 0,3 ml d'aniba rosacea, 0,5 ml de pélagonium, 0,5 ml d'Eucalyptus citriodora, 0,2 ml d'eugenia caryophyllus, 0,5 ml de rosmarinus et 5 ml de noisette.

Répéter l'application selon les directives du fabricant, après la baignade ou après une sudation abondante. Certains répulsifs dits « naturels » ne font effet que pendant une trentaine de minutes.

Appliquer là où les capillaires sont à la surface de la peau, comme les poignets ou l'arrière des oreilles, puisque les moustiques privilégient ces endroits.

Homéopathie : Ledum palustre 5CH, 3 granules au besoin, jusqu'à 3 fois par jour.

## Traiter

Appliquer du froid pendant quelques minutes.

Appliquer une pâte de bicarbonate de soude et d'eau pendant 15 à 20 minutes.

Laver la région touchée à l'eau et au savon.

Dans le cas d'une piqûre d'abeille, ne pas tenter de retirer le dard. Plutôt, tenter de l'enlever en le grattant avec un couteau à beurre ou une carte de crédit.

Aloès\*.

Consoude\*.

Antihistaminique (Benadryl, Reactine).

Huile essentielle de lavande\*.

Apis mellifica 7CH, 3 granules 3 fois par jour.

Apis mellifica 15CH (5 granules s'il y a enflure).

Ledum palustre 7CH, 3 granules 3 fois par jour.

Votre trousse de pharmacie naturelle estivale

Plantes et suppléments

- Gel ou pommade à base d'arnica (blessures mineures).
- Gel d'aloès (coup de soleil, piqûres d'insecte).
- Gingembre frais ou en poudre (mal des transports).
- Graines de lin (intoxication alimentaire).
- Huile de millepertuis (blessures mineures).
- Huile essentielle de lavande (blessures mineures, piqûres d'insecte).
- Huile essentielle d'hélichrysum italicum (blessures mineures).
- Menthe poivrée en feuilles, en teinture ou en huile essentielle (intoxication alimentaire).
- Ortie en infusion, en comprimés, en extrait fluide, en teinture ou en jus (allergies).
- Teinture de souci (blessures mineures).

Homéopathie

- Apis mellifica (piqûres d'insecte).
- Belladonna (coup de soleil).
- Cantharis (coup de soleil).
- Cocculus indicus (mal des transports).
- Gelsemium sempervirens (allergies).
- Glonoïum (coup de chaleur).
- Ledum palustre (piqûres d'insecte).
- Pollen (allergies).
- Rhus toxicocendron (herbe à puce).



- Ruta grav. (blessures mineures).
- Staphysagria (blessures mineures).
- Tabacum (mal des transports).

Toujours pratique

- Alcool à friction (herbe à puce).
- Antihistaminiques (allergies, piqûres d'insecte).
- Bicarbonate de soude (déshydratation, piqûres d'insecte).
- Complexe en vente libre (ex. « Pollinil » de Dolisos, « Pollenox » de F.L. Marc, etc.) (allergies).
- Écran antisolaire (coup de soleil).
- Gants (herbe à puce).
- Gravol (mal des transports).
- Lotion calamine (herbe à puce).
- Phytostérols (allergies).
- Répulsif (piqûres d'insecte).
- Sel (déshydratation).
- Vinaigre (herbe à puce).
- Vitamine C (allergies, coup de soleil).