

TOP Santé

AOÛT 2025 - N° 419 - TOPSANTE.COM

OS SOLIDES, MUSCLES TONIQUES,
DÉSTOCKAGE DES GRAISSES...

PRISE DE POIDS LIÉE À L'ÂGE

LES NUTRIMENTS, NOS ALLIÉS
MINCEUR ET BIEN-ÊTRE

COÛTS CACHÉS DE LA SANTÉ

Quel reste à charge
pour les patients ?

ENTREtenir ses
CHEVEUX PENDANT L'ÉTÉ
LES 16 QUESTIONS
À SE POSER

**+ CAHIER
MÉDECINE**
30 PAGES DE SANTÉ
PRATIQUE

MÉDECINES
DOUCES
**PRENDRE
SOIN DE SON
PÉRINÉE**

VOUS ÊTES MALADE
NE CULPABILISEZ
PAS DE DEMANDER
UN 2^E AVIS

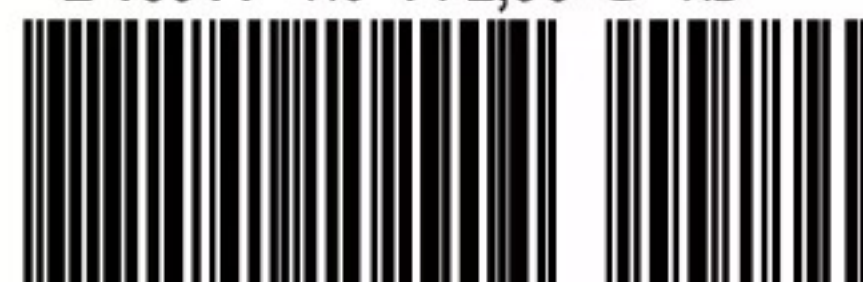
MON
ORDONNANCE
SANTÉ
Je préserve
mes reins

CRAMPES NOCTURNES,
MOUCHES DEVANT
LES YEUX, OREILLES
SIFFLANTES...
APPRENEZ
À DÉCRYPTER
CES SIGNES

COMMENT RETROUVER UN VENTRE PLAT ET EN BONNE SANTÉ ?

BONUS
les 7 erreurs
à éviter

- ➔ Le microbiote, un acteur-clé de notre immunité digestive
- ➔ Ballonnements, intestin irritable... À chaque problème sa solution
- ➔ Et si c'était une intolérance ?

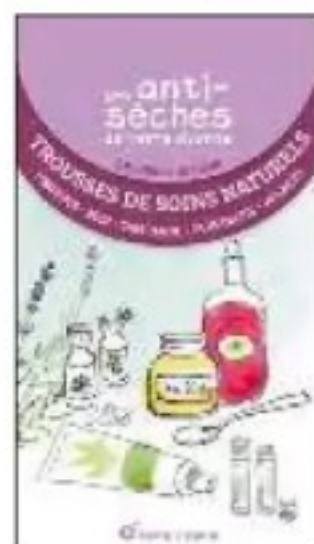


NOTRE
EXPERTE



**CHRISTINE
CIEUR**

docteure en
pharmacie,
formatrice en phyto-
aromathérapie,
auteure de plusieurs
ouvrages, dont « Les
Antisèches santé
de Terre vivante :
Trousse de soins
naturels », éd. Terre
vivante, 9,90 €.



L'ABÉCÉDAIRE *des bobos de l'été*

ET SI CET ÉTÉ, POUR SOIGNER COUPURE SUPERFICIELLE, AMPOULE, LÉGER COUP DE SOLEIL OU JET-LAG, ON MISAIT SUR DES REMÈDES NATURELS ET LES BONS RÉFLEXES ? CE QUI N'EXCLUT EN RIEN UNE CONSULTATION MÉDICALE POUR LES CAS LES PLUS SÉRIEUX OU UNE AGGRAVATION DES SYMPTÔMES.

PAR ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

LES HUILES ESSENTIELLES SONT CONTRE-INDIQUÉES PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT ET CHEZ LES ENFANTS DE MOINS DE 6 ANS.

AMPOULE

- **Mélangez** 1 goutte d'huile essentielle (HE) de lavande fine (anti-inflammatoire, cicatrisante) et 1 goutte d'HE de géranium (anti-infectieuse), puis appliquez 2 fois par jour, jusqu'à amélioration de la plaie.

POUR LES ENFANTS Incorporez ce mélange dans 2 ou 3 gouttes d'huile végétale de millepertuis (cicatrisante), puis appliquez 1 goutte par jour.

- **Déposez** 1 goutte de miel de thym bio (antiseptique, anti-inflammatoire, cicatrisant) sur une compresse stérile à appliquer sur l'ampoule. Changez la compresse tous les jours, jusqu'à cicatrisation.

COUP DE CHAUD

- **Étendez la personne dans un endroit frais et aéré**, puis rafraîchissez-la en tapotant son front, sa nuque, ses tempes avec une serviette mouillée ou des compresses humidifiées. En complément, et pour un adulte seulement, pulvérisez de l'hydrolat de menthe poivrée pour prolonger l'effet frais.
- **Préparez un bain de pieds** avec de l'eau froide (pas plus de 3 à 5 °C en dessous de la température ambiante, pour éviter le choc thermique) en ajoutant 1 goutte d'HE de romarin, excellent tonifiant.

- **Faites boire 1 ou 2 grands verres d'eau fraîche** (surtout pas glacée).

POUR LES ENFANTS Privilégiez les solutés de réhydratation (mélange de sucres et de sels minéraux, en pharmacie). Un sachet dilué dans 200 ml d'eau, à proposer en petites quantités (biberon, cuillère, tasse à bec), à volonté.

ON CONSULTE en cas de *nausées, vomissements, vertiges, fièvre supérieure à 38,5 °C.*

COUPS ET BOSSES

- **Posez des glaçons** enveloppés dans un gant de toilette sur la zone endolorie, ou utilisez une poche de froid (cold pack).
- **En homéopathie** : 1 dose d'Arnica 9 CH le plus tôt possible après le choc, à renouveler une heure plus tard.

Continuez la prise les 2 jours suivants avec Arnica 5 CH, 3 granules, 2 à 3 fois par jour.

- **Appliquez** 1 à 3 gouttes d'HE d'hélichryse italienne (anti-hématome), 3 à 5 fois par jour.

POUR LES ENFANTS On n'utilisera qu'1 seule goutte.

BOUTON DE FIÈVRE

- **Dès les premiers picotements**, passez longuement sur l'herpès un glaçon enveloppé dans un papier absorbant. À renouveler plusieurs fois par jour.
- **Déposez dans le creux de la main** 1 goutte d'HE de niaouli (antiviral) et 1 goutte d'HE de lavande aspic (apaisante, cicatrisante et anti-inflammatoire). Imbibez un Coton-Tige de ce mélange et appliquez 4 à 5 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

POUR LES ENFANTS Remplacez les HE par du suc de rhubarbe (anti-inflammatoire). Coupez un petit morceau de tige de rhubarbe, puis appliquez le suc directement sur le bouton. Ça marche aussi avec de la rhubarbe congelée. Dans ce

cas, après avoir fait décongeler le morceau, prélevez à l'aide d'un Coton-Tige le suc, puis appliquez 5 à 6 fois par jour, dès les premiers signes.

- **Faites une cure de jus frais de citron** (riche en vitamine C et antiseptique) : buvez le jus de 1/2 citron dilué dans 1/2 verre d'eau, avant les 3 repas, pendant 1 semaine.
- **En homéopathie** : 3 granules de chaque remède en alternance toutes les heures : Vaccinotoxinum 9 CH et Rhus toxicodendron 9 CH. À espacer dès amélioration.

ON CONSULTE en cas d'*herpès oculaire (risque pour la vision) et si l'herpès touche une femme enceinte ou un enfant en bas âge.*



COUP DE SOLEIL

- **Premier réflexe** pour empêcher la progression de la brûlure et contribuer à atténuer la douleur : faites ruisseler de l'eau à 15 °C (froide, mais non glacée), 15 cm au-dessus de la brûlure, pendant 15 minutes.
- **Étalez généreusement en cataplasme** du yaourt nature (effet anti-inflammatoire et apaisant) sur la zone, laissez agir 15 minutes. Rincez délicatement à l'eau fraîche et renouvelez si nécessaire.
- **Appliquez sur la zone** une noisette de gel d'aloé

vera (hydratant, réparateur et apaisant) et massez délicatement. À renouveler 2 à 3 fois par jour. Vous pouvez éventuellement y ajouter 2 à 3 gouttes d'HE de lavande aspic.

POUR LES ENFANTS Remplacez l'HE de lavande aspic par celle de lavande fine, plus souple d'utilisation.

- **En homéopathie** : 3 granules de Belladonna 9 CH, toutes les 2 heures, puis espacez les prises dès amélioration.

ÉCHARDE

- **Faites tremper** la partie blessée dans de l'eau très chaude salée pendant 20 à 30 minutes pour favoriser le ramollissement des chairs et faciliter l'extraction.
- **Appliquez** une bonne épaisseur d'argile verte en recouvrant d'une petite compresse humide et de film étirable. Laissez agir le plus longtemps possible (toute la nuit). Il suffira ensuite de presser doucement la zone et d'extirper l'épine avec une pince à écharde.

JET-LAG

- **Pour affronter le petit coup de fatigue** le lendemain de l'arrivée, déposez 1 goutte d'HE de gingembre (stimulante) sur 1/2 sucre à laisser fondre dans la bouche. À renouveler, sans dépasser 6 gouttes par jour. Ou, si vous préférez, 1 à 3 gélules de poudre de gingembre, matin et midi, durant quelques jours.
- **En homéopathie** : 5 granules au coucher de *Cocculus indicus* 9 CH ou 15 CH. À renouveler tant que nécessaire.

LUCITE ESTIVALE

- **Vaporisez** un spray d'eau thermale, puis passez sur la peau le dos d'une cuillère, un galet ou une gourde d'eau fraîche pour procurer un apaisement rapide.
- **Appliquez** 1 goutte d'HE de lavande aspic (apaise le prurit) mélangée à une noisette d'huile végétale (argan, karité...). À renouveler 3 fois par jour.
- **En homéopathie** : 3 granules d'*Histaminum* 9 CH et d'*Apis mellifica* 5 CH, 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.



MAL DES TRANSPORTS

- **Déposez** sur le dos de sa main 1 goutte d'HE de citron (antinauséuse et antivomitique) à laper. À renouveler 2 à 3 fois par jour, le temps du voyage. On peut aussi respirer l'huile directement au flacon.
- **En homéopathie** : 2 comprimés de *Cocculine*®, 3 fois par jour, la veille et le jour du voyage.
- **POUR LES ENFANTS** 1 comprimé 3 fois par jour, la veille et le jour du départ.

ÉCORCHURES, COUPURES

- **Nettoyez** la plaie à l'eau pendant 1 à 2 minutes pour la débarrasser des germes et limiter le risque d'infection. De préférence, on utilisera de l'eau très froide qui, en contractant les petits vaisseaux, limite le saignement.
- **Désinfectez** en tamponnant doucement la plaie avec une compresse imbibée de vinaigre de cidre, un antiseptique doux qui convient aux plaies superficielles.

- **Appliquez** sur la plaie 1 à 2 gouttes d'HE de tea tree (anti-infectieuse et régénératrice cutanée) mélangées à 1 cuillerée à café de miel liquide, d'aloë vera ou d'huile de coco, puis recouvrez d'un pansement. À renouveler 3 à 4 fois par jour jusqu'à la cicatrisation.

ON CONSULTE si la plaie vire au rouge, chauffe, gonfle et/ou est douloureuse. On vérifie également si la vaccination antitétanique est à jour.



PIQÛRE D'ABEILLE

- **Trempez immédiatement** la zone piquée dans de l'eau très chaude ou tamponnez avec une compresse imbibée d'eau chaude pour inactiver le venin.
- **Retirez le dard** le plus rapidement possible en raclant délicatement avec une carte de crédit ou avec l'ongle. Nettoyez la plaie avec du savon avant de désinfecter.
- **Passez plusieurs fois** sur la piqure un glaçon enveloppé dans un tissu propre pour soulager la douleur.

- **Appliquez**, aussitôt après la piqure, 1 goutte d'HE de lavande aspic en tapotant pour bien faire pénétrer. À renouveler toutes les 5 minutes, 3 à 4 fois de suite.
- **Pour limiter les démangeaisons**, appliquez une compresse imbibée d'une infusion de camomille romaine.

ON CONTACTE LE 15 OU LE 18 en cas de piqure dans la gorge (risque d'étouffement) ou gonflement (allergie), chez un bébé ou une femme enceinte.

PIQÛRE D'ORTIE

- **Pour retirer les minuscules poils urticants** qui sont restés sur la peau, appliquez sur la peau un morceau de scotch (ou une bande de cire dépilatoire), puis retirez-la délicatement. Rincez à l'eau fraîche ou au sérum physiologique.
- **Pour calmer le prurit**, diluez 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de sodium dans un bol d'eau tiède ou fraîche jusqu'à former une pâte. Trempez-y des compresses à appliquer sur la zone pendant

1 heure environ. Pour les adultes : ajoutez 1 goutte d'HE de menthe poivrée, dont l'effet froid réduit la sensation de démangeaisons.

- **Appliquez des compresses** imbibées de vinaigre (apaisant) sur les parties lésées, puis laissez sécher.
- **Appliquez 2 à 3 gouttes** d'HE de lavande officinale et de géranium rosat (calmantes), en renouvelant trois à quatre fois jusqu'à l'apaisement.

PIQÛRE DE MÉDUSE

- **Nettoyez à l'eau de mer** ou au sérum physiologique (surtout pas d'eau douce, qui pourrait déclencher la propagation du venin) en tamponnant légèrement.
 - **Décollez les filaments** de méduse restés sur la peau en déposant sur la zone du sable, que vous raclerez avec une carte de crédit, une carte postale, une pelle d'enfant... Rincez à nouveau à l'eau de mer.
- ON CONTACTE LE 15 OU LE 18** en cas de crampes, douleurs musculaires, gonflement, problèmes respiratoires. On peut aussi se rendre au poste de secours de la plage.

UNE TIQUE

- **Pour l'enlever**, utilisez un tire-tique (en pharmacie). Placez-le sous la tête de la tique, puis tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en tirant doucement jusqu'à ce qu'elle se décroche. Évitez la pince à épiler qui risque de ne retirer que le corps et de laisser la tête (c'est elle qui transmet la bactérie). Désinfectez localement.

ON CONSULTE en cas de rougeur localisée au point de piqûre apparaissant entre 3 et 30 jours après la morsure. Le médecin prescrira un traitement antibiotique.



YEUX IRRITÉS

- **Nettoyez abondamment à l'eau** ou au sérum physiologique, de l'angle interne vers l'angle externe de l'œil, en penchant la tête de côté, et laissez s'écouler les larmes.
- **Préparez** une tisane de bleuet (apaisant et anti-inflammatoire), imbibez-en une compresse et déposez-la sur les yeux pendant quelques minutes. À renouveler plusieurs fois dans la journée.
- **En homéopathie** : 3 granules d'Euphrasia officinalis 5 CH et Apis 5 CH. À renouveler toutes les 15 minutes et à espacer dès amélioration.

ON CONSULTE un ophtalmologue s'il n'y a pas d'amélioration au bout de 24 heures.

SHOPPING



Adaptée à la peau délicate de bébé dès la naissance, elle est idéale pour les journées chaudes ou pour calmer la peau après le bain.
Brume rafraîchissante, 7 € (150 ml), Biolane Expert, en pharmacie.



Un indispensable pour toute la famille au quotidien. Il apaise après un choc ou un coup.
Gel soin S.O.S. peau bio arnica & propolis, 12,40 € (30 ml), Propolia, en magasin bio et sur Propolia.com



À base de miel de thym (antibactérien et cicatrisant) et d'acide hyaluronique (cicatrisant), ce soin permet une cicatrisation rapide des petites plaies.
Cicatrimel, 18,90 € (30 g), Alvadiem, en pharmacie et sur Alvadiem.fr



7 huiles essentielles pour lutter contre les désagréments dus au mal des transports.
Roller Mal des transports, 10,90 € (5 ml), Puresentiel, sur Puresentiel.com



Une alliée de choix pour traiter, entre autres, les petits bobos de la peau.
Huile essentielle lavande fine, 9,60 € (10 ml), Fleurance nature, sur Fleurancenature.fr