



QUE METTRE DANS SA TROUSSE D'URGENCE NATURELLE ?

Les informations de ce livret ne remplacent aucunement une consultation chez votre médecin ou au service des urgences !

Les plantes et plus encore les concentrés de plantes que sont les huiles essentielles sont très puissantes ! Utilisez les à bon escient, en respectant les précautions d'emploi de chacune d'elles.

D'immenses mercis à Anne-Sophie Plèche,
graphiste et sœur adorée,
pour ses illustrations dessinées avec amour.



Tous droits réservés. Les textes, illustrations et photos sont la propriété exclusive de www.herberie.info. Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Illustrations Anne-Sophie Plèche - Photos Anne-Lise Prost

Sommaire

Introduction

Chapitre 1. La Trousse minimaliste

1. Argile prêt à l'emploi
2. Propolis, teinture alcoolique ou propolis sans alcool
3. Rescue, remède d'urgence
4. Arnica en granules homéopathiques
5. Baume d'urgence ou Z-Trauma
6. Lavande, huile essentielle
7. Tea-tree, huile essentielle

Chapitre 2. Les petits plus...

1. Menthe poivrée, huile essentielle
2. Calendula teinture
3. Autres indispensables

Introduction

Cela arrive tous les jours, plusieurs fois par jour. Un accident de tricycle ou de vélo, une tête qui se cogne contre un meuble, un insecte posé au mauvais endroit qui se défend en piquant, une cheville qui se tord.... On va vite chercher la trousse d'urgence, on sort les granules d'arnica, le Rescue, le baume magique, on ajoute un bisou ou un câlin, et cela va déjà mieux.

Si la blessure est vraiment sérieuse et nécessite une visite médicale, le baume magique et l'arnica font quand même des miracles en attendant d'arriver chez le médecin ou à l'hôpital.

De plus en plus de personnes se demandent comment remplacer, au quotidien, les médicaments « allopathiques » par des remèdes naturels. Les solutions sont variées car il existe de nombreuses ressources naturelles.

Les plantes médicinales, les huiles essentielles, les bourgeons de plantes, les élixirs floraux, les remèdes de la ruche, l'argile, l'alimentation....sont de véritables trésors à redécouvrir pour se «réapproprier» sa santé.



Ce petit livret a pour objectif d'être une aide, une inspiration, pour vous accompagner dans la création de votre trousse des urgences du quotidien, avec des produits naturels.

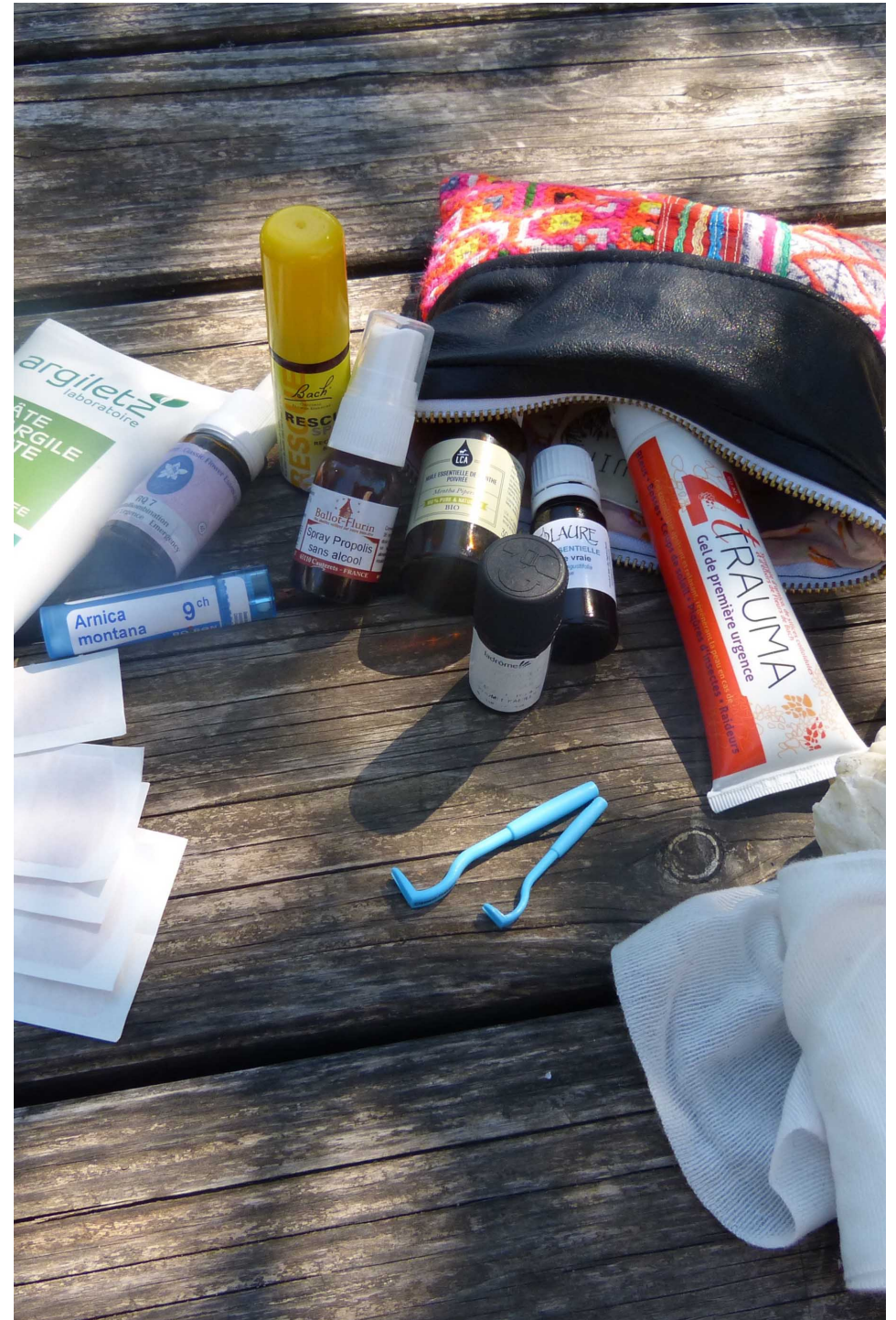
On y trouve des ressources pour s'occuper rapidement des petits soucis tels que bosses, plaies, piqûres d'insectes, entorses, choc émotionnel ou encore brûlures légères et coups de soleil.

Dans ce livret, c'est la vision de la « biologiste-pharmacienne amoureuse des remèdes magiques que la nature nous offre généreusement » qui vous est proposée. Les produits de ce livret sont ceux qui composent ma trousse d'urgence. Je suis donc sûre de leur efficacité puisque je les utilise chaque jour.

J'espère qu'il vous donnera l'envie et la confiance pour composer votre propre trousse, selon vos besoins, vos envies, vos préférences.

La trousse minimaliste

La trousse minimaliste est celle que l'on peut avoir toujours sous la main, mettre dans son sac, garder dans sa voiture ou à la maison... Elle convient également quand on part en balade, pas trop loin de chez soi. C'est la trousse des urgences du quotidien.



Argile prêt à l'emploi

ARGILE PRÊT À L'EMPLOI

1. Douleurs articulaires, entorses, foulures, bosses
2. Brûlures légères
3. Piqûres d'insectes
4. Plaies
5. Saignements



L'argile « prêt à l'emploi » est indispensable à la trousse d'urgence.

Les utilisations de l'argile sont extrêmement nombreuses ; l'argile sous forme de pâte prête à l'emploi a sa place dans la trousse d'urgence pour son aspect pratique, utile pour bon nombre d'urgences.

Sous cette forme, l'argile présente des propriétés protectrice, assainissante, mais aussi hémostatique.

- **Douleurs articulaires, entorses, foulures, bosses**

On l'utilise dès l'apparition d'une douleur articulaire, sur une entorse ou une foulure, en appliquant un emplâtre d'un bon centimètre d'épaisseur. On laisse en place deux heures en renouvellement dès que l'argile sèche. Plus on renouvelle le cataplasme, plus la blessure guérit rapidement.

- **Brûlures légères**

L'argile en pâte s'applique également sur une brûlure légère, éventuellement en complément de l'application d'huile essentielle de lavande ou d'huile de macération de millepertuis, ou encore en complément de la fine tranche de pomme de terre, qui apaise la douleur et soigne la brûlure.

On applique un cataplasme d'argile froide sur la plaie en appliquant une gaze entre la plaie et le cataplasme d'argile. Le cataplasme est à renouveler rapidement, sans enlever la gaze. L'argile permet d'éviter l'infection et aide à la reconstruction cellulaire sur la surface brûlée. Il est possible de continuer les applications jusqu'à la guérison.

- **Piqûres d'insectes**

L'effet de l'application d'argile sur les piqûres d'insectes m'impressionne toujours autant : l'application d'une couche d'argile assez épaisse (au moins 1/2 cm) permet de calmer un peu la douleur, et surtout d'empêcher la réaction inflammatoire. Son utilisation est donc par-

ticulièrement utile sur les piqûres de guêpe, d'abeille, et est à mon avis, à utiliser de toute urgence sur une piqûre de serpent, comme premier soin avant de se rendre aux urgences de l'hôpital le plus proche.

Sur une piqûre d'insecte, on peut alterner les applications d'argile avec celles d'huile essentielle de lavande (lavande vraie ou lavande aspic), et/ou de propolis.

- **Plaies**

Sur une petite plaie ouverte, après lavage (au sérum physiologique ou avec un hydrolat de lavande), l'application d'argile permet d'éliminer les impuretés encore présentes, de protéger la plaie, telle un pansement, et d'aider à la reconstitution du tissu cutané.

- **Saignements**

En cas de petits saignements, l'argile peut être appliquée froide sur le lieu du saignement.

L'argile est un remède extrêmement polyvalent. Nous n'avons évoqué qu'une toute petite partie des possibilités de ce remède.

Propolis

Teinture alcoolique &
propolis sans alcool

PROPOLIS

1. Désinfecter une plaie
2. Diminuer la douleur
3. Favoriser la cicatrisation
4. Urgence dentaire
5. Magicienne !
6. Propolis avec et sans alcool



La propolis est un miracle !

« Pro-polis » signifie (en grec) « avant la cité » : les abeilles touchent la propolis avant de rentrer dans la ruche, permettant ainsi de ne pas la contaminer.

- Antiseptique - désinfecter une plaie

La propolis possède des propriétés antiseptiques incontestables en agissant sur les virus, les bactéries, les champignons (mycoses), et sur certains parasites. Elle agit sur les bactéries en inhibant la croissance cellulaire et en fragilisant la paroi bactérienne.

Elle permet donc de désinfecter une plaie (non ouverte si on utilise une teinture de propolis alcoolisée)

- Anesthésiante : diminuer la douleur

Elle est anesthésiante locale, pouvant donc être utilisée pour aider à diminuer une douleur localisée, telle qu'une piqûre d'insecte.

- Cicatrisante

Dans la ruche, la propolis sert à colmater les issues, tout en assurant la désinfection. La propolis permet de sceller, de fermer, de colmater. Rien d'étonnant donc à ce qu'elle aide la cicatrisation.

- Urgence dentaire

En cas d'urgence dentaire, la propolis est une alliée de choix : elle est particulièrement efficace sur les bactéries responsables des infections dentaires.

- Magicienne !

C'est donc bien une magicienne : pour une petite plaie, la propolis permet à la fois de désinfecter et de cicatriser (elle a également cette pro-

priété quand on la prend par voie orale). Elle peut également apaiser la douleur d'une brûlure et permet de favoriser la régénération cutanée.

- **Propolis avec et propolis sans alcool**

La propolis ne se dilue pas dans l'eau, mais se dilue bien dans l'alcool (après plusieurs étapes de purification). La teinture de propolis que l'on utilise est donc généralement à base d'alcool.

La présence d'alcool rend la propolis difficilement utilisable sur des plaies légèrement ouvertes, sur des irritations, ou chez les enfants (pour une application sur les dents, sur les lèvres...).

Heureusement, on a la chance de trouver (en général en magasins bio ou sur internet) de la propolis sans alcool, proposée par les apiculteurs Ballot-Flurin (qui ont mis au point l'apiculture douce® très respectueuse de l'abeille). C'est le « miracle absolu » !!!! Je l'utilise pour toutes les petites plaies à désinfecter localisées dans des zones délicates telles que le contour de l'œil, les lèvres, les gencives, principalement chez les enfants, et là où il est trop délicat de désinfecter avec des huiles essentielles.

Mes enfants adorent, ils acceptent de la prendre dans tous les cas... lèvres blessées, blessures au coin de l'œil, infections dentaires, petites plaies ouvertes ou non, piqûre d'insecte. C'est de la magie !!!!

Rescue

remède d'urgence

RESCUE - REMÈDE D'URGENCE

1. Apaiser l'état émotionnel
2. En prévention, avant tout évènement stressant
3. Suite à un choc, un traumatisme
4. Prendre 4 gouttes toutes les 5 minutes, autant de fois que nécessaire
5. Remède d'urgence en crème pour les applications cutanées



Le « Rescue » est le remède d'urgence du Dr E.Bach.

Ce mélange de cinq « Fleurs de Bach » ou élixirs floraux est le plus connu des remèdes du Dr Bach.

Il permet d'amener un apaisement dans toutes les situations où notre état émotionnel s'emballe.

Ce « mélange d'urgence » permet d'apaiser notre état émotionnel, notre mental, et par conséquent notre corps, dans une situation de stress.

- Quand utiliser le mélange d'urgence ?

On peut l'utiliser à titre préventif, pour retrouver confiance et courage avant un examen, une opération chirurgicale, un accouchement, un entretien d'embauche, un mariage, une présentation orale....

Bien évidemment, le Rescue se prend suite à un choc, un traumatisme, une mauvaise nouvelle, un accident, un accès de panique, une blessure et toute situation de stress intense.

La prise de Rescue permet de retrouver une forme de calme intérieur.

- Comment prendre le mélange d'urgence ?

On peut le prendre par voie orale : 4 gouttes toutes les 5 minutes, autant de fois que nécessaire.

Il est aussi possible de l'appliquer sur la peau, sur les poignets, derrière les oreilles ou sur les lobes, sur le plexus solaire (pas d'application sur les muqueuses si votre mélange contient de l'alcool). L'application cutanée est très pratique pour les jeunes enfants.

Il existe aussi des crèmes permettant une application cutanée, particulièrement intéressante que une peau irritée.

Bien évidemment, ce mélange d'urgence permet de soigner notre état émotionnel (facilitant ainsi un soin physique), et est complémentaire d'un traitement médical quand il s'avère nécessaire.

Arnica

en granules homéopathiques

ARNICA EN GRANULES HOMÉOPATHIQUES

1. Hématomes
2. Bosses
3. Douleurs musculaires
4. Grands traumatismes (en haute dilution)



L'arnica - *Arnica montana* - en granules homéopathiques est indiquée pour les « lésions traumatiques ». Certains homéopathes considèrent que l'arnica agit quelque soit la gravité de la tuméfaction, de la contusion ou de la commotion.

- Hématomes, bosses et douleurs musculaires

L'arnica sous forme homéopathique est réputé pour soulager rapidement la douleur et éviter la formation d'hématomes.

On prend en effet facilement des granules d'arnica pour soulager les douleurs des courbatures, et pour éviter les hématomes. Et cela fonctionne !!! Combien de bosses ne sont pas apparues suite à la prise d'arnica ? Chez nous, c'est évidemment un incontournable !

Les granules ont une action générale sur le corps, et une action profonde.

On augmente la dilution ou dynamisation (les « CH ») avec la gravité du traumatisme.

- En pratique

Pour faire simple, les tubes de granules en 9CH ont leur place dans la trousse d'urgence. Il est aussi conseillé d'avoir une dose d'arnica haute dilution telle que 30 CH, pour les urgences très sérieuses (le Rescue peut être utilisé à la place de l'arnica haute dilution).

Baume d'urgence ou gel Z-Trauma

BAUME OU GEL D'URGENCE

1. Bosses, bleus
2. Petites plaies
3. Brûlures légères, coups de soleil
4. Piqûres d'insectes
5. Désinfection légère



Que serait la trousse d'urgence sans un baume ou un gel à appliquer sur des petites plaies, pour éviter la formation de bleus et de bosses, pour apaiser les piqûres, ou encore pour calmer un gros stress ?

- Gel Z-Trauma

J'aurais adoré inventé le gel nommé « Z-Trauma » (laboratoires Mint-e Health).

Le Z-Trauma est un « gel de première urgence », qui sert à tout, ou presque ! Le laboratoire fabricant annonce l'utilisation pour « piqûres d'insectes, peau irritée, éraflures, rougeurs, entorse, peau irritée, coups de soleil, irritations buccales, stress, anxiété, etc. », donc pour un « traumatisme physique et mental ».

C'est surtout sa composition qui est intéressante :

Du calendula, pour favoriser le processus de guérison au niveau physique et énergétique. Le calendula aide le processus de guérison de manière générale.

L'arnica, pour les contusions et les hématomes.

L'extrait de pamplemousse et la propolis pour une action désinfectante (légère).

La reine des prés, pour calmer la douleur

Le plantain, pour calmer les démangeaisons,

Et le remède d'urgence du Dr Bach, pour apaiser l'état émotionnel.

Ce gel est utilisable pour toutes sortes d'urgences, de la piqûre d'insecte à calmer (en complément de l'argile pour les piqûres de guêpes ou d'abeilles), aux chocs émotionnels (à la place du Rescue), pourapai-

ser un coup de soleil ou une petite brûlure (en amenant la fraîcheur du gel), pour prévenir l'apparition d'un hématome... Les utilisations sont nombreuses.

Le « gel magique » sert pour un grand nombre de situations.

Je ne l'utilise cependant pas sur certaines zones sensibles car il peut parfois irriter légèrement.

- **Baume d'urgence**

Il est aussi possible de fabriquer son propre baume pour les urgences.

Je vous propose une recette très facile à réaliser.

Les ingrédients

- Cire d'abeille (équivalent d'une à deux cuillères à soupe de cire en petits morceaux ou en granules)

- Huile de macération de calendula ou huile d'olive (cinq à six cuillères à soupe)

- Huile essentielle d'Hélichryse italienne (Immortelle, *Helichrysum italicum*) : 2 gouttes

- Huile essentielle de Lavande (*Lavandula officinalis*) : 6 gouttes

Huile essentielle de camomille romaine (*Anthemis nobilis*) : 4 gouttes

Miel : une cuillère à café

Propolis : 30 gouttes d'alcoolature de propolis

Rescue – remède d'urgence : 4 gouttes

La fabrication

- Travailler avec des ustensiles très propres (nettoyé puis passé à l'eau bouillante ou à l'alcool).

- Faire fondre la cire au bain-marie avec l'huile.

- Attendre que le mélange fondu refroidisse un peu et ajouter le miel et la propolis. Bien mélanger.

- Ajouter finalement les huiles essentielles en ne dépassant pas les concentrations indiquées.

- Verser dans un pot bien propre et étiqueter.

Les concentrations de cire et d'huiles sont ajustables selon la texture que vous souhaitez obtenir (plus ou moins onctueuse).

L'huile essentielle d'Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) est miraculeuse sur les hématomes et les contusions. Quant à l'huile essentielle de camomille romaine (*Anthemis nobilis*), elle apaise les démangeaisons et les irritations, en complément de l'action de l'huile essentielle de lavande.

Lavande vraie

huile essentielle

HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE VRAIE

1. Désinfecter une plaie non ouverte
2. Calmer les irritations, les démangeaisons
3. Apaiser
4. Calmer les douleurs, spasmes et contractions
5. Favoriser la cicatrisation



L'huile essentielle de lavande fine – *Lavandula angustifolia*, *Lavandula vera* – est elle-aussi indispensable à la trousse d'urgence.

L'huile essentielle de lavande pourrait presque à elle-seule être la trousse d'urgence, tant elle est efficace sur de nombreux soucis. Sa polyvalence est incroyable.

- Antiseptique

L'huile essentielle de lavande possède une bonne activité antiseptique, en agissant sur les bactéries, les virus, les champignons (mycoses), et sur certains parasites. Elle repousse également les insectes. Bien évidemment, elle est connue pour éloigner les mites.

Elle est la première à utiliser pour désinfecter une plaie non ouverte, car elle agit efficacement et avec douceur.

- Calmante

La lavande est connue pour être calmante et apaisante, pour nos nerfs, mais aussi pour la peau.

Dans la trousse d'urgence, elle permet d'apaiser les irritations, de calmer les démangeaisons.

Elle permet aussi de calmer le stress ! On l'applique alors sur l'intérieur des poignets, sur le plexus solaire ou derrière les oreilles, ou on peut tout simplement respirer le parfum de la lavande, qui agit directement sur le « cerveau émotionnel ».

- Antalgique (calme les douleurs) et antispasmodique

L'huile essentielle de lavande est aussi réputée pour calmer la douleur. On l'applique diluée (dans une huile végétale) sur la zone à calmer.

Elle est efficace également sur les spasmes et les contractions (à essayer en complément des granules d'arnica). On peut aussi l'utiliser en cas de crampes.

- **Cicatrisante**

L'huile essentielle de lavande est également connue pour aider la peau à cicatriser, en favorisant la régénération cutanée. On peut donc l'utiliser sur les brûlures, sur les plaies à cicatriser, sur les irritations cutanées de manière générale.

L'huile essentielle de lavande peut être utilisée pure dans certains cas, quand la blessure est très localisée (piqûre, petite plaie fermée).

Attention à ne pas appliquer d'huiles essentielles à proximité des muqueuses et des yeux en particulier.

Tea tree

huile essentielle

HUILE ESSENTIELLE DE TEA-TREE

1. Désinfection des piqûres
2. Désinfection des blessures non ouvertes
3. Soin des mycoses cutanées



L'huile essentielle de Tea-tree - *Melaleuca alternifolia* - est très polyvalente.

Dans la trousse d'urgence, on l'utilise principalement pour désinfecter des petites plaies ou le contour de petites plaies (l'huile essentielle traverse l'épiderme et peut donc aisément agir à proximité d'une zone blessée sans être en contact direct).

- Antiseptique

Cette huile essentielle de Tea-tree est principalement utilisée dans la trousse d'urgence pour ses propriétés de désinfection : c'est une antibactérienne dite « à large spectre » puisqu'elle agit sur de nombreuses bactéries ; elle agit également sur les virus, sur les champignons (mycoses), mais aussi sur les parasites (notamment sur des parasites cutanés).

Cette huile essentielle peut, comme celle de lavande, être utilisée pure dans certains cas, quand la blessure est très localisée.

On l'applique sur les petites plaies (non ouvertes), sur les piqûres d'insectes (qu'elle contribue à soulager), sur les mycoses (notamment entre les doigts de pied), sur les parasitoses cutanées (gale), sur les abcès (paris), sur les Molluscum contagiosum, sur les piqûres de tique (en association avec d'autres huiles essentielles).

Camomille

fleurs ou huile essentielle

CAMOMILLE

1. Apaise les démangeaisons et irritations cutanées
2. Calme les douleurs
3. Calme les spasmes
4. Facilite l'endormissement
5. Cicatrise les petites coupures «nettes»



Cette petite fleur est très utile dans la trousse d'urgence. Elle aussi est un miracle, tant elle est efficace et pleine de bienfaits !

Les propriétés de la fleur ne sont pas les mêmes que celles de l'huile essentielle. A vous de choisir ce qu'il est plus pratique d'avoir dans votre trousse.

La fleur de camomille est celle qui apaise, qui réduit les tensions et qui calme les nerfs et les douleurs. C'est la fleur des « douleurs insupportables ». C'est pourquoi on la donne aux bébés pour leurs poussées dentaires.

L'huile essentielle de camomille

- Apaisante

Elle est très utile pour apaiser les démangeaisons et les irritations cutanées, mais également les piqûres d'insectes.

Antalgique, on peut l'utiliser pour calmer les douleurs articulaires, musculaires (courbatures notamment), les maux de tête, notamment chez les enfants, puisque cette huile essentielle est très douce.

- Antispasmodique

Ses propriétés antispasmodiques sont très utiles dans la trousse. Respirer l'huile essentielle peut suffire pour calmer une zone tendue. Il est aussi possible d'appliquer l'huile, diluée dans une huile végétale, en doux massage.

La fleur de camomille

- Calmante

Comme son huile essentielle, la fleur est une grande calmante, elle apaise et aide à dormir (c'est la célèbre « camomille du soir »). On prépare une tisane de camomille et on l'applique sur les zones de démangeaisons, mais aussi sur de légères brûlures.

- Cicatrisante

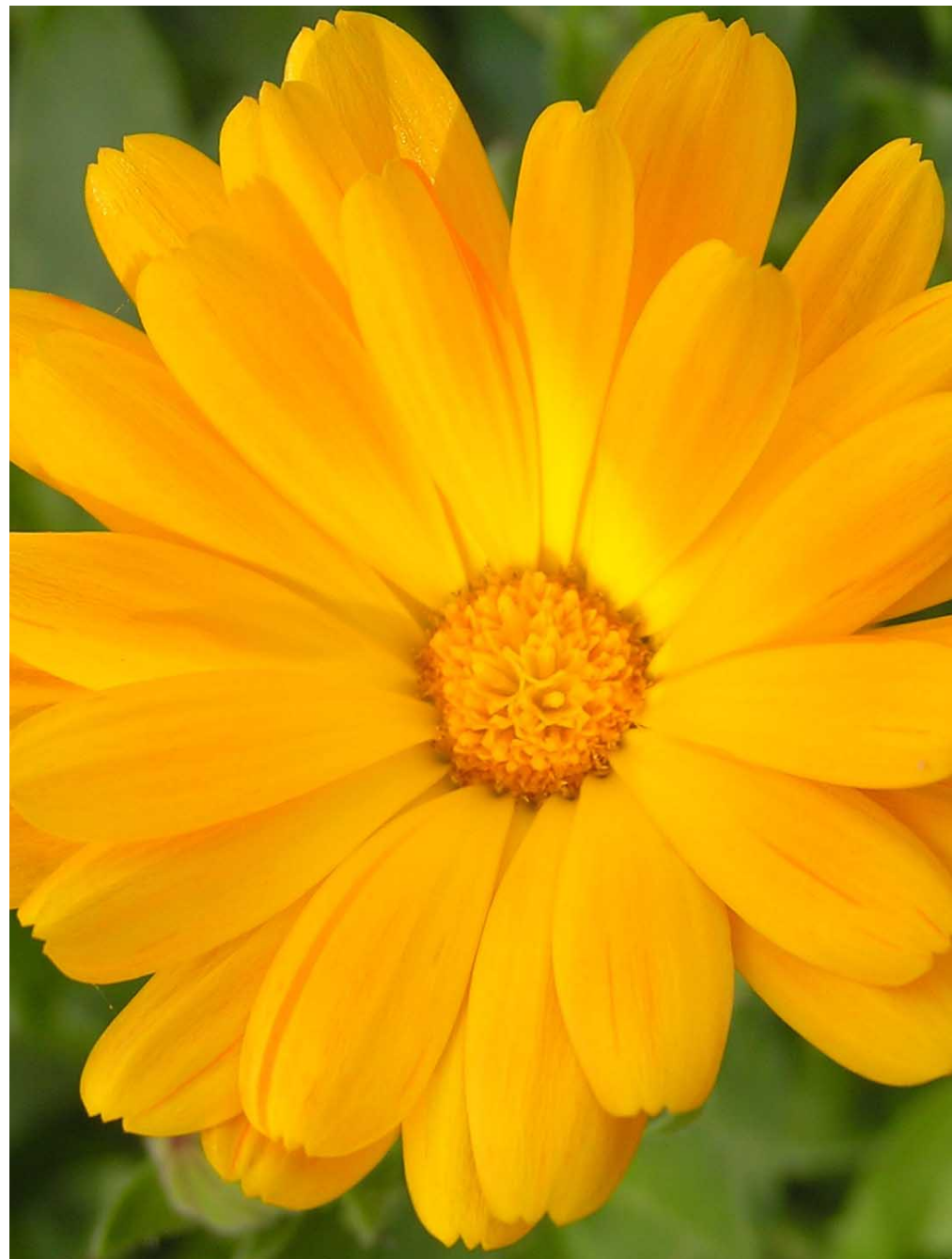
Avoir des fleurs de camomille dans la trousse est surtout utile pour son formidable pouvoir de cicatrisation de coupures nettes et placées dans des endroits sensibles (proximité des yeux et des lèvres). On l'utilise en tisane, préparée (en urgence) dans de l'eau bouillante qu'on laisse refroidir avant de mettre les fleurs.

On utilise un récipient très propre pour préparer cette tisane. Une fois refroidie, on imprègne une compresse de tisane, et on l'applique ensuite sur la zone à cicatriser. Il est important de changer la compresse régulièrement (sauf la nuit)....et de s'attendre à un petit miracle ! Bien évidemment, les grosses coupures et les coupures non « nettes » ne sont pas une indication pour la tisane de camomille : on rend visite à un service médical de toute urgence !

Merci à Annie D., herboriste de Chartreuse, pour partager son amour des plantes et en particulier pour cette astuce sur la douce camomille.

Les petits plus...

Ces produits peuvent s'ajouter à votre trousse minimaliste, si vous les jugez utile.
Ils peuvent également garnir une trousse un peu plus complète.



Menthe poivrée

huile essentielle

MENTHE POIVRÉE

1. Calme les démangeaisons
2. Réduit les douleurs articulaire, musculaire, certains maux de tête
3. Tonifie
4. Précautions d'usage



L'huile essentielle de menthe poivrée - *mentha piperita* - est elle-aussi un miracle, tant elle est polyvalente.

- Calmante

Dans une trousse d'urgence, elle est particulièrement utile pour ses propriétés anesthésiante et antiprurigineuse, donc pour calmer les démangeaisons.

- Action sur les douleurs

Par son effet « froid », complété par ses propriétés analgésiques (anti-douleur), elle peut également calmer les douleurs de certains maux de tête, en appliquant une goutte d'huile sur chaque tempe. Diluée dans une huile végétale, l'huile essentielle de menthe poivrée permet de calmer les douleurs articulaires ou musculaires.

Cette huile essentielle est aussi tonique, donc utilisable pour les moments de fatigue, et elle est très efficace sur les systèmes digestifs fatigués. On ne considère pas ces indications comme des urgences, mais la présence de cette huile amène un « plus » dans la trousse d'urgence, pour faire face aux fatigues imprévues.

- Précautions indispensables

Attention cependant à l'effet « froid » de la menthe : il est indispensable de l'appliquer sur de petites zones corporelles, afin d'éviter de « refroidir » excessivement le corps.

De plus, cette huile essentielle ne doit pas être utilisée chez les enfants en bas-âge, et chez les femmes enceintes et les femmes allaitantes.

Calendula

teinture

CALENDULA EN TEINTURE

1. Active la guérison des plaies
2. Désinfecte
3. Diminue l'inflammation



Certains auteurs considèrent qu'il n'y a pas de plante plus apte à guérir les plaies que le Calendula.

Le Calendula, également appelé Souci - *Calendula officinalis* - est une plante de guérison des plaies, en activant le processus de guérison.

- Désinfectante et anti-inflammatoire

La teinture de Calendula a un effet désinfectant et anti-inflammatoire très utile pour soigner les plaies. On dilue la teinture dans de l'eau pure, du sérum physiologique ou de l'hydrolat de lavande (10 gouttes dans l'équivalent d'un verre d'eau), on l'applique sur la plaie à l'aide d'une compresse.

Sur les plaies qui guérissent difficilement, on peut essayer d'accélérer la guérison avec la teinture de Calendula.

Autres indispensables

AUTRES INDISPENSABLES

1. Sérum physiologique ou hydrolat de lavande
2. Pince à épiler
3. Tire-tic
4. Pansements
5. Compresses
6. Sparadrap
7. Paracétamol



1. Sérum physiologique ou hydrolat de lavande

Le sérum physiologique est composée d'eau stérile et de chlorure de sodium (sel) ; il a un taux de salinité équivalent à celui de nos cellules, 0,9%). Dans la trousse d'urgence, il permet de nettoyer une plaie en douceur avant de la désinfecter. La présentation en unidoses est pratique à utiliser!

Pour cet usage de nettoyage, on peut également utiliser un hydrolat de lavande, parfait pour apaiser les peaux irritées. L'action « lavante » de la lavande (lavandare = laver) agit au niveau physique, et également au niveau énergétique.

2. Pince à épiler

La pince à épiler est indispensable dans la trousse d'urgence pour, par exemple, enlever les échardes ou autre corps étranger.

3. Tire-tic

Le tire-tic est très important à avoir dans la trousse lorsque l'on est dans une région dans laquelle il y a beaucoup de tiques, et à la saison propice à la présence de tiques.

Une fois la tique enlevée avec le « pied de biche à tiques » (plus facile à utiliser et plus efficace que la pince à épiler), on désinfecte la piqûre avec de l'huile essentielle de tea-tree ou de lavande.

4. Pansements

Bien sûr, pas de trousse d'urgences sans pansements !

5. Compresses

Et bien sûr, pas de trousse d'urgences sans compresses. On choisit de préférence des compresses de petite taille, type 10 fois 10 cm.

6. Sparadrap

Le sparadrap est destiné à faire tenir une compresse, ou à fabriquer un pansement de protection.

7. Paracétamol

Le paracétamol a-t-il sa place dans une trousse d'urgence naturelle ?

A mon avis, oui, pour son action sur la fièvre et sur la douleur.

On trouve de nombreuses plantes qui aident à diminuer la douleur, mais aussi à diminuer la fièvre (camomille par exemple) ; on trouve aussi des solutions en homéopathie (telles que le remède Belladonna). Mais parfois, il faut une action forte et rapide, et le paracétamol a alors son utilité.

En cas de grosses blessures, la douleur peut être intense, et on est heureux de pouvoir la calmer, en attendant si besoin une visite dans un service d'urgences ou chez un médecin.

Anne-Lise Prost

Dr en Biologie et Dr en Pharmacie, je suis spécialisée en aromathérapie, phytothérapie, élixirs floraux, cosmétiques naturels, toxicologie

En 2010, j'ai créé L'Herberie du Beaumont, petite herboristerie de montagne, et ai fabriqué des cosmétiques naturels. J'invite aujourd'hui à (re)découvrir les plantes médicinales et remèdes naturels pour se soigner sur le blog www.herberie.info.

Je travaille également comme évaluateur de la sécurité de produits cosmétiques,

Amoureuse de la nature, de la montagne, ... toujours chercheuse dans l'âme, je suis en quête de tout ce qui contribue à la vitalité et au bien-être de manière naturelle.

