

# MINI-Guide Ecosanté NE

## «*Que faire en cas de ...*»

Pour se traiter plus SOBREMENT et diminuer l'utilisation de médicaments et leur impact sur la nature



## Etat grippal

### Infusion de gingembre, citron et miel :

Bouillir 1 l d'eau; 5 cm gingembre (bio): enlever la peau, hacher et mettre dans l'eau frémissante pdt 20 minutes. Puis ajouter de jus de citron et 2 de c. à s. miel. Boire 3-4 tasses par jour.

Pour adultes : Prendre directement 1-2 gouttes de Ravintsara dans la bouche, garder pendant 2 minutes dans la bouche et avaler ensuite. A répéter toutes les 2 heures.

## Fièvre

La fièvre est un symptôme fréquemment déclenché par des infections, p.ex. virales ou bactériennes. La fièvre légère à modérée n'est pas en elle-même dangereuse, elle signe la défense du système immunitaire contre une infection. Toutes les fièvres ne doivent pas être artificiellement réduites, ça va dépendre avant tout de l'état général; en cas d'inconfort marqué ou de haute fièvre, il est parfois nécessaire d'abaisser la température (prévention de complications comme les convulsions fébriles en particulier chez l'enfant) ou de consulter.

- Soyez patient et surveillez la température.
- Retirez les vêtements ou les couvertures en trop.
- Prenez un bain ou une douche tiède.
- Emballez les mollets avec des compresses de vinaigre (2 c. à s. de vinaigre dans 1 litre d'eau froide), à changer toutes les 30 min.
- Restez bien hydraté.

### ***Tisane à l'écorce de saule blanc*** (anti-inflammatoire, antipyrétique)

Décoction : faites bouillir 1 c. à c. d'écorce de saule blanc (pharmacie ou herboristerie) dans 200ml d'eau à couvert pendant 10 minutes, puis laisser infuser encore une dizaine de minutes, filtrez. Boire 2-4 tasses par jour. Ne pas utiliser en cas d'allergie à l'aspirine.

## Toux

**Tisane antitussive** : Laissez infuser 1c. à c. de thym (*vulgaris* ou serpolet) dans 1 tasse d'eau bouillante pdt 10 min à couvert, sucrer avec du miel. Boire 2 – 3 tasses par jour.

**Frictionner** le thorax avec des baumes aux huiles essentielles spécifiques pour adultes ou enfants.

## Maux de gorge

Buvez des **tisanes** au gingembre, miel, citron ou mangez du gingembre confit.

### **Gargarisme :**

- **A l'eau salée** : ½ c. à c. de sel dans une tasse d'eau. Gargarisez plusieurs fois par jour pendant environ 30 secondes, puis crachez.
- **Au citron et miel** : 1càc de jus de citron et 2 càs de miel. Consommez la préparation directement par petites portions ou ajoutez à un thé chaud et sirotez.
- **À l'huile essentielle d'arbre à thé (tea-tree)**  
(Propriétés antiseptiques, antibactériennes, antifongiques et antivirales, ne pas utiliser chez l'enfant, attention à la date de péremption et mode de conservation) : ajoutez 3-4 gouttes dans une demie tasse d'eau, bien agiter avec une cuillère, gargarisez pendant 30 secondes et crachez.

## Maux de dents

### **Gargarisme ou application sur la gencive :**

- **À l'huile essentielle de clou de girofle** (propriétés antiseptiques, antibactériennes, antifongiques et antivirales, analgésiques, ne pas utiliser chez l'enfant) : ajoutez 3-4 gouttes dans une demie tasse d'eau, bien agiter avec une cuillère, gargarisez pendant 30 secondes et crachez ; ou appliquez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle mélangée moitié moitié avec une huile végétale directement sur la gencive ou la dent.

## **Rhume**

Préférez des mouchoirs en papier recyclé ou lavables (pour éviter la déforestation, utilisation de chlore et autres polluants pour le blanchiment, d'importantes quantités d'eau... Vous pouvez découper tout simplement dans des vieux draps ou des restes de tissus).

### ***Inhalation***

Prenez de l'eau très chaude ou bouillante et ajouter 1 ou 2 cm de baume aux huiles essentielles (pharmacie) ou ajoutez 1 à 2 gouttes d'huiles essentielles (par exemple Eucalyptus radié).

Chez l'enfant : veillez à utiliser des baumes spécifiques pour enfants en raison de la présence d'huiles essentielles comme le camphre dans les baumes pour adultes qui peuvent provoquer des spasmes laryngés avec arrêt respiratoire-chez l'enfant de moins de 3 ans.

### ***Rinçage de nez***

La dose idéale de sel correspond à une solution isotonique, soit 0,9% ce qui se traduit par 1g de sel pour 100 ml d'eau.

Bouillir de l'eau et attendre que le mélange soit tiède. La solution peut être aspirer en douceur par la narine gauche, la narine droite étant bouchée par un doigt, puis passer à l'autre narine.

*Alternatives* : Utiliser au lieu de l'eau de la tisane de camomille pour ses vertus antiinflammatoires et cicatrisantes.

Ajouter une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée ou eucalyptus radié (contre-indiqué pour les enfants de moins de 3 ans, danger de spasmes laryngés avec arrêt respiratoire).

## **Otite moyenne aiguë**

Coupez un petit oignon en fines lamelles et placez les morceaux dans un linge préchauffé. Ligotez les extrémités afin d'obtenir un petit sac. Placez le petit sac sur l'oreille endolorie, et maintenez-le en place avec une écharpe ou un bandeau. En couvrant l'enveloppement en plus avec une bouillotte ou – si les douleurs le permettent – en posant la tête, l'oreille endolorie placée vers le bas, sur une bouillotte, les substances thérapeutiques de l'oignon seront bien plus efficaces (Attention à la chaleur). Peut être utilisé aussi en externe en cas de maux-de gorge et dents.

*Malgré le contrôle médical du contenu, nous n'assumons aucune responsabilité concernant l'actualité, l'exactitude et l'intégralité de ce document. Nous déclinons toute responsabilité pour tout dommage matériel ou moral lié à l'usage ou au mésusage de ces informations.*