

# Désagréments de la belle saison – l'été

L'été, Enfin te revoilà ! L'été, c'est le parfum des fleurs, de la terre fumante, des arbres qui bourgeonnent... L'été, c'est aussi le vent chaud, le son de la pluie, les levers et couchers de soleil et c'est aussi et surtout, des vacances bien méritées.

L'été, c'est peut être aussi quelques petits désagréments. Rares sont les gens, à la campagne l'été au Québec, qui échappent aux piqûres des maringouins, des petite mouches noires ou à chevreuil... Pire encore, celles plus douloureuses, de guêpes, d'abeilles, de brûlots et d'autres bestioles du genre.

Heureusement, ces piqûres sont le plus souvent bénignes et il est possible de limiter les attaques autant que les dégâts. Pour parer aux mauvaises surprises ou petits désagréments, voici un guide qui vous permettra de profiter en toute quiétude de la belle saison.

## **La trousse de premiers soins**

Ayez toujours à portée de la main une trousse d'urgence pour soigner les petits bobos. Celle-ci devrait contenir des pansements adhésifs, des compresses stériles, des huiles essentielles antiseptiques, cicatrisantes, etc. Il faut aussi de petits ciseaux, un thermomètre, une pince à épiler, des huiles anti-allergiques. Pour soulager les petits bobos, nettoyez les plaies à l'eau et au savon, désinfectez à l'huile essentielle de lavande super et appliquez une pommade avec des huiles essentielles antiseptique ou anti-allergiques selon l'irritant et appliquez un pansement. Voici les huiles : clou de girofle, eucalyptus citronné, géranium rosat, laurier noble, lavande aspic, lavande super, menthe poivrée. Voir le détail si dessous.

## **Les huiles essentielles comme outils thérapeutiques de première ligne**

Les huiles essentielles ont une grande portée thérapeutique. Elles peuvent être analgésiques, calmantes, cicatrisantes. D'autres peuvent être bactéricides, fongicides, viricides, antiparasitaires et immunostimulantes. Plus les huiles essentielles sont pures, plus leurs propriétés thérapeutiques seront importantes.

## **Les huiles essentielles comme outils thérapeutiques de première ligne**

Il est capital de bien choisir sa source d'approvisionnement, choisissez des huiles essentielles biologique et quel soit certifié écocert.

## **Les petits bobos de l'été**

Ampoules aux pieds,  
Chasse-moustique, mouches noires,  
Coups de soleil,  
Courbatures, crampes, douleurs musculaires,  
Diarrhées – gastro-entérite,  
Éraflures, coupures,  
Entorse, tendinite, bursite,

Indigestion,  
Jambe lourde,  
Mal de gorge,  
Mal du transport,  
Morsures d'animaux,  
Otite du baigneur,  
Piqûre de guêpes, d'abeilles, de bourdons,  
Sinusite.

## VOICI 7 HUILES ESSENTIELLES TRÈS UTILES (POUR ADULTE)

Clou de girofle,	Laurier Noble,
Eucalyptus citronné,	Lavande aspic,
Géranium rosat,	Lavande super,
	Menthe poivrée.

## PIQÛRES, MORSURES

### Chasse-moustiques (Maringouins, petites mouches noires)

Les insectes sont très sensibles aux odeurs, elles détestent ces huiles-ci

Clou de girofle (eugenia caryophyllus)	2 gouttes
Eucalyptus citronné (eucalyptus citriodora)	5 gouttes
Géranium rosat - Chine (pelargonium x asperum)	3 gouttes
+ Huile végétale	½ cuillères à thé

#### Voie cutanée :

Appliquer le mélange sur la peau

### Piqûres de guêpes, d'abeilles, de bourdons

Cette huile réduit les poisons et elle est anti-douleur

Lavande aspic (lavandula latifolia c.t. cineol)	2 gouttes
---	-----------

#### Voie cutanée :

Appliquer de **l'huile essentielle pure de lavande**, laisser pénétrer

Enlever le dard en grattant avec l'ongle

Placer de la glace dans un sac en tissu renforcera l'effet antidouleur.

### Morsures d'animaux (douleur, danger de surinfection, saignements)

Ce mélange réduit la douleur, l'infection et favorise la cicatrisation

Clou de girofle (eugenia caryophyllus)	1 goutte
Lavande vrai (lavandula angustifolia)	2 gouttes
Géranium rosat - Afrique du sud (pelargonium x asperum bourbon)	1 goutte
Menthe poivrée (mentha x piperita)	1 goutte
+ Huile végétale	10 gouttes

#### Voie cutanée :

Appliquer le mélange sur la région affectée.

\* Si l'animal en cause est sauvage ou inconnu (il pourrait être enragé) : aller d'urgence à l'hôpital (vaccin contre le tétanos).

## DÉSORDRES DIGESTIFS

### Diarrhée, gastro, intoxication alimentaire (Sans vomissements)

Ce mélange réduit la douleur, l'infection et favorise la digestion

Clou de girofle (eugenia caryophyllus)	1 goutte
+ Menthe poivrée (mentha x piperita)	1 goutte

**Voie buccale** (adulte seulement) :

2 gouttes dans ½ cuillère à thé d'huile végétale jusqu'à amélioration, puis réduire la fréquence.

### Indigestion, mal des transports

Cette huile réduit la douleur et favorise la digestion

Menthe poivrée (mentha x piperita)	1 goutte
+ Huile végétale	¼ cuillères à thé

**Voie buccale** (adulte seulement) :

Prendre aux besoins

## CHALEUR, COUPS DE SOLEIL, BRÛLURES, COUPS & PLAIES

### Coup de soleil

Ces deux huiles réduisent la douleur et la chaleur. Elles aident à cicatriser la peau. La lavande aspic est la plus performante de ces deux huiles

Lavande vrai (lavandula angustifolia) ou lavande aspic (lavandula latifolia c.t. cineol)

**Voie cutanée :**

Premier degré (douleur, peau rouge et enflée) Lavande super 3 gouttes

Deuxième degré (apparition de cloques) Lavande aspic 3 gouttes

Appliquer pure, plusieurs fois par jour

### Éraflures ou coupures

Ce mélange arrête le sang légèrement, réduit l'infection et favorise la cicatrisation

Géranium rosat - Afrique du sud (pelargonium x asperum bourbon)	2 gouttes
Lavande vrai (lavandula angustifolia)	2 gouttes
Menthe poivrée (mentha x piperita)	1 goutte
+ Huile végétale	10 gouttes

**Voie cutanée :**

Appliquer le mélange sur la région douloureuse.

### Ampoules

Ce mélange réduit la douleur, l'infection et favorise la cicatrisation

Lavande vrai (lavandula angustifolia)	1 goutte
Menthe poivrée (mentha x piperita)	2 gouttes
Lavande aspic (lavandula latifolia c.t. cineol)	2 gouttes
+ Huile végétale	10 gouttes

**Voie cutanée :**

Appliquer le mélange sur la région douloureuse.

## PROBLÈMES ORL

### Otite du baigneur

Ce mélange réduit la douleur et l'infection

Menthe poivrée (mentha x piperita)	1 goutte
Lavande aspic (lavandula latifolia c.t. cineol)	2 gouttes
Laurier noble (laurus nobilis)	1 goutte
géranium rosat - Afrique du sud (pelargonium x asperum bourbon)	1 goutte
+ Huile végétale	10 gouttes

### Voie auriculaire :

le mélange sur deux mèches de coton et les mettre dans les deux oreilles. Le mélange autour de l'oreille et les chainons ganglionnaires

### Mal de gorge

Ce mélange réduit la douleur et l'infection

Clou de girofle (eugenia caryophyllus)	1 goutte
Menthe poivrée (mentha x piperita)	1 goutte
+ Huile végétale	½ cuillères à thé

Voie buccale : Prendre ce mélange 4 fois par jour

### Sinusite (d'origine infectieuse)

Ce mélange réduit la douleur, l'infection et le mucus

Géranium rosat - Afrique du sud (pelargonium x asperum bourbon)	3 gouttes
Menthe poivrée (mentha x piperita)	1 goutte
Laurier noble (laurus nobilis)	2 gouttes
+ Huile végétale	10 gouttes

### Voie cutanée:

Appliquer le mélange sur les sinus

## PROBLÈMES MUSCULAIRES & CIRCULATION

### Courbature, crampes, douleurs et fatigue musculaire

Ce mélange réduit la douleur, la fatigue et la contraction musculaire

Clou de girofle (eugenia caryophyllus)	2 gouttes
Laurier noble (laurus nobilis)	2 gouttes
Lavande vrai (lavandula angustifolia)	1 goutte
+ Huile végétale	10 gouttes

### Voie cutanée:

Appliquer le mélange sur la région.

### **Entorse, tendinite, bursite -**

Ce mélange réduit l'inflammation et la douleur

Lavande vrai (lavandula angustifolia)	1 goutte
Eucalyptus citronné (eucalyptus citronné)	1 goutte
Menthe poivrée (mentha x piperita)	3 gouttes
+ Huile végétale	10 gouttes

#### **Voie cutanée:**

Appliquer le mélange sur la région douloureuse.

### **Insomnie**

Cette huile calme

Lavande vrai (lavandula angustifolia)	5 gouttes
+ Huile végétale	10 gouttes

#### **Voie cutanée:**

Appliquer le mélange sur le plexus solaire la colonne vertébrale

### **Jambes Lourdes**

Ce mélange réduit la douleur et favorise une meilleure circulation

Géranium rosat - Afrique du sud (pelargonium x asperum bourbon)	3 gouttes
Menthe poivrée (mentha x piperita)	2 gouttes
+ Huile végétale	10 gouttes

#### **Voie cutanée:**

Appliquer le mélange sur la jambe. On part en bas de la jambe et on monte vers le haut.

### **Mal de tête**

Ce mélange réduit la douleur

Menthe poivrée (mentha x piperita)	5 gouttes
+ Huile végétale	10 gouttes

#### **Voie cutanée:**

Appliquer le mélange sur la région douloureuse (front, tempe, nuque).

**Référence :** Dominique Baudou (pharmacien, aromathérapeute) a écrit plusieurs livres dont :  
L'Aromathérapie, Guide pratique d'aromathérapie familiale et scientifique, Les cahiers pratiques  
d'aromathérapie selon l'école française ....; Éditeur Amyris Eds