

GUÉRIR & BIEN VIEILLIR



N°99 - JUIL. 2025



LES DOSSIERS DU DR MÉNAT

Maux de l'été : les remèdes essentiels à glisser dans votre valise

UV, hydratation, circulation, cystites... les pièges de la chaleur estivale	02	Chocs, coups et traumatismes	24	<i>La plante du mois - Arnica, le trésor des montagnes d'Europe</i>	32
Piqûres de moustiques et autres insectes	17	Les mycoses cutanées	27	<i>Conseil de lecture - En quête d'autres soins : médecine globale et intégrative</i>	32
Troubles digestifs, l'autre ennemi des vacances	22	Protégez vos yeux : comment éviter les conjonctivites ?	28		
		Ma trousse de médicaments et remèdes pour les voyages	29		

Coups de soleil, piqûres d'insectes, troubles digestifs, cystites, insolation, allergies cutanées : chaque été, ces maux peuvent gâcher les vacances. Pour mieux les prévenir ou les soulager rapidement, le Dr Ménéat a rassemblé l'essentiel dans ce dossier estival : des conseils clairs, des gestes simples et des solutions ciblées contre les désagréments les plus courants de la belle saison. Homéopathie, aromathérapie et produits de base : vous aurez tout ce qu'il faut pour profiter sereinement des vacances.

Ah, l'été, les vacances ! Chacun choisit son lieu de villégiature (montagne, campagne, mer) et ses activités préférées (farniente, sport, balades, visites), que ce soit près de chez soi ou à l'autre bout de monde.

Mais quels que soient vos choix, les risques sanitaires sont toujours présents. Le soleil, les insectes, l'alimentation, la mer ou simplement les changements d'habitudes et de rythme de vie : autant de

raisons de voir ses vacances gâchées par des petits soucis médicaux dont on se passerait bien.

Quelle prévention et quelle prise en charge pour les « bobos » de l'été ?

La médecine intégrative met à votre disposition beaucoup de solutions, essentiellement naturelles, pour vous permettre de profiter pleinement de ces vacances bien méritées ou tout simplement du soleil estival.

Ce dossier est une mine de petits « trucs », de remèdes simples pour prévenir les troubles de santé liés à l'été et aux vacances. Alors, apprenez-le par cœur ou emportez-le avec vous.



UV, hydratation, circulation, cystites... les pièges de la chaleur estivale

Commençons ce dossier par le principal symbole des vacances estivales : le soleil. C'est avant tout un ami. Il permet d'avoir une nature florissante, des fruits et des légumes colorés et succulents. Pour l'homme, c'est un formidable antidépresseur. Il nous réchauffe et nous aide à fabriquer notre vitamine D.

Oui, mais voilà, point trop n'en faut et le soleil a aussi ses pièges, un revers à sa médaille. Ce chapitre va vous aider à en profiter sans en avoir les inconvénients.

Exposition au soleil : comment trouver la bonne dose

Trop, c'est trop, et s'il y a bien une chose dont il ne faut pas abuser, c'est de l'exposition au soleil. Je ne développerai pas ici la question complexe des cancers de la peau. Je voudrais juste vous aider à protéger votre peau des effets néfastes du soleil pendant vos vacances et vous expliquer comment traiter un coup de soleil si vous n'avez pas été assez prudent.

— Ne vous laissez plus surprendre par les fameux « coups de soleil »

Que ce soit pour limiter les maladies de la peau, lutter contre son vieillissement, réduire le risque de lucite (voir plus loin) ou simplement éviter les coups de soleil, la démarche intégrative est la même : on va toujours commencer par **traiter la peau « de l'intérieur »** en prenant :

- de l'huile de bourrache pour lutter contre le dessèchement ;
- des oméga-3 indispensables à l'efficacité de l'huile de bourrache ;
- des antioxydants riches en flavonoïdes et en caroténoïdes.

En pratique, je commence par demander à mes patients de **bien boire**, car l'hydratation est essentielle si le temps est ensoleillé.

Ensuite, il est nécessaire d'être raisonnable en termes d'exposition au soleil. Il faut éviter de s'exposer autour de 14 heures, le moment où le soleil est à son zénith. Idéalement, il faudrait éviter le soleil entre midi et 16 heures : le temps de déjeuner, puis de faire une petite sieste à l'ombre ou un jeu de cartes ou de boules sous les platanes !

Si on s'expose, rappelez-vous que les crèmes solaires sont des pis-aller. D'abord parce qu'elles ne protègent pas des allergies et du vieillissement, et surtout parce qu'elles contiennent souvent des produits chimiques dont l'innocuité est loin d'être démontrée (voir l'encadré). Pour les enfants, je préfère largement un tee-shirt et un chapeau, voire un parasol.

En revanche, utiliser des « après-soleil » pour nourrir et réparer la peau est probablement une approche qui n'est pas assez mise en avant. Pour ma part, je conseille en priorité une crème dont la composition est idéale pour cela : Quantaderm, distribuée par PhytoQuant. Elle associe des plantes (aloe vera, *Centella asiatica*, ginkgo biloba) et des huiles essentielles (niaouli et lavande), pour ne citer que les principaux composants, associées avec du colostrum, qui apporte son action réparatrice. Et tout cela sans aucun excipient artificiel (ni parabens, ni phénoxyéthanol, ni aucun autre). Car quand vous choisissez une crème, méfiez-vous de celles qui contiennent ce type de conservateurs !

Mais finalement, le plus important reste de nourrir la peau « par l'intérieur » avec des compléments alimentaires adaptés :

- 2 capsules matin et soir d'huile de bourrache (bio de préférence), aux repas, 5 jours sur 7 ;
- si vous ne mangez pas assez de poisson, pensez à utiliser tous les jours des huiles riches en oméga-3 pour vos assaisonnements et, éventuellement, envisagez de prendre des capsules d'huile de poisson au dîner ;
- prenez pendant toute la période d'exposition des compléments d'antioxydants riches en

flavonoïdes et en caroténoïdes, en commençant idéalement 7 à 15 jours avant les vacances et en poursuivant au moins 2 semaines après le retour. C'est pour moi le produit prioritaire ici.

Pour cet apport en antioxydants, il existe des spécialités plus ou moins spécifiques de la peau que je propose souvent en première intention. Voici ceux que j'utilise régulièrement (par ordre alphabétique) :

- **Dermassentiel Solaire (Therascience)** : un produit spécifique de la peau qui apporte dans la même capsule l'huile de bourrache, les caroténoïdes (extrait de paprika, bêta-carotène, lycopène de la tomate) et des antioxydants (thé vert, OPC de raisin, sélénium, vitamine E). Prendre 1 à 2 comprimés par jour pour une protection de base pendant les 2 mois d'été ;
- **Oxybronz (Lescuyer)** : un produit assez proche du précédent. Il apporte aussi de l'huile de bourrache et un extrait de tomate riche en lycopène, des vitamines et des minéraux antioxydants, des caroténoïdes, dont le bêta-carotène et la lutéine, mais aussi du resvératrol et une molécule antioxydante particulière issue des algues (Phyco-ARL). C'est donc un complément alimentaire complet pour la peau. On le prend à raison de 2 capsules par jour, voire 3 en période d'exposition importante ;

- **Quanta-Ox (PhytoQuant)** : très riche en flavonoïdes (extrait de thé vert, resvératrol, curcuma, citrus, quercétine...) et en caroténoïdes (dont le bêta-carotène et le lycopène), il n'est pas spécifiquement fait pour la peau, car il est très utilisé aussi dans la prévention des maladies dégénératives. Il ne contient pas d'acides gras essentiels pour la peau, mais est beaucoup plus riche en antioxydants que les précédents. Prendre 2 gélules par jour.

Il en existe bien d'autres, tellement cette approche est à la mode. Dans tous les cas, vérifiez toujours que le produit apporte bien l'ensemble des caroténoïdes et pas uniquement du bêta-carotène, car ce dernier, consommé seul, a un rapport bénéfice/risque défavorable, contrairement aux caroténoïdes naturels.

De la même façon, il faut de l'huile de bourrache et/ou d'onagre, mais attention aux produits qui n'apportent que des oméga-6 « ordinaires » en proposant des formules à base d'huile de tournesol ou de carthame. C'est absurde et inutilement cher.

En moyenne, on va proposer :

- **2 à 4 capsules par jour d'huile de bourrache** suivant votre tendance à avoir la peau desséchée ;

Oméga-7 : des alliés pour protéger votre peau

Les oméga-7 sont des acides gras mono-insaturés, principalement l'acide palmitoléique, reconnus pour leurs bienfaits sur la santé, notamment pour la peau, les muqueuses et le métabolisme.

Principales propriétés des oméga-7 :

1. **Santé de la peau et des muqueuses** : les oméga-7 hydratent et protègent les muqueuses (bouche, yeux, système digestif) et favorisent la régénération de la peau, aidant à réduire la sécheresse et les inflammations.
2. **Effets anti-inflammatoires** : ils peuvent réduire l'inflammation systémique, bénéfique pour des conditions comme le syndrome métabolique ou les maladies cardio-vasculaires.
3. **Soutien métabolique** : l'acide palmitoléique peut améliorer la sensibilité à l'insuline et réguler le métabolisme des lipides, potentiellement utile pour la gestion du poids et du diabète.

4. **Santé cardio-vasculaire** : les oméga-7 contribuent à réduire les niveaux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) et à augmenter le HDL (« bon » cholestérol).

Où trouver ces oméga-7 ?

1. **Huile d'argousier** : l'une des sources les plus riches en oméga-7, extraites des baies ou des graines de l'argousier. Disponible sous forme de compléments ou d'huile alimentaire.
2. **Huile de macadamia** : les noix de macadamia et leur huile contiennent une quantité notable d'acide palmitoléique.
3. **Avocat** : contient de petites quantités d'oméga-7, en plus d'autres graisses saines.

En pratique, les oméga-7 sont souvent consommés sous forme de capsules à base d'huile d'argousier pour garantir un apport suffisant, car ils sont moins courants dans l'alimentation quotidienne que les oméga-3 ou les oméga-6.

- **1 g d'huile de poissons** sous forme de capsules, de préférence au dîner, car il existe une synergie d'action entre l'huile de bourrache et les oméga-3.

Il existe aussi des spécialités qui associent plusieurs types d'acides gras utiles pour la peau, et en particulier les oméga-7 qui ont aussi une place intéressante dans la prévention des effets néfastes du soleil sur la peau.

J'ai l'habitude d'utiliser ainsi le Dermassentiel Nutriderm (Therascience), qui associe les huiles de bourrache, d'onagre, d'argan et d'argousier. Il existe d'autres marques qui proposent des capsules d'huiles riches en oméga-7. Comparez bien les teneurs et les prix.

Pour terminer cette prévention des effets néfastes du soleil sur la peau, pensez à bien hydrater votre peau après l'exposition au soleil. Il existe de nombreuses crèmes après-soleil plus ou moins hydratantes et surtout nourrissantes et préventives.

Comme je vous l'ai dit, j'ai une préférence pour le Quantaderm, qui a une action très nutritive et préventive des irritations du soleil grâce à l'aloë vera et aux huiles essentielles, mais il existe des crèmes plus hydratantes encore. Choisissez des marques de qualité sans conservateurs chimiques.

— Que faire si vous avez déjà un coup de soleil ?

Si, malgré ces précautions, vous souffrez d'un coup de soleil, il existe plusieurs solutions naturelles pour vous soulager plus rapidement et vous aider à réparer votre peau.

D'abord **l'homéopathie** :

- APIS MELLIFICA est le remède de l'œdème rosé amélioré par les applications froides. C'est un des remèdes de base du coup de soleil ;
- BELLADONNA est le remède de l'inflammation chaude et rouge. Les symptômes sont plus importants que pour APIS. La douleur est aggravée par le toucher et le sujet a soif. On le rajoute si le coup de soleil est plus violent ;
- CANTHARIS est indiqué en cas de coup de soleil avec cloques ou phlyctène.

Prendre 3 granules en 5CH des remèdes en fonction des symptômes. On les prendra toutes les heures au début, puis on espace les prises dès l'amélioration.

Localement, je propose d'appliquer 2 à 3 fois par jour et en bonne quantité le Quantaderm, qui est vraiment la meilleure crème que j'ai trouvée pour les coups de soleil ou les brûlures.

Si vous n'avez pas cette crème avec vous, essayez de trouver un gel très concentré en aloë vera, qui reste la plante de référence pour les brûlures et les coups de soleil.

On peut aussi utiliser des **huiles essentielles (HE)**, mais il faut savoir les préparer et les utiliser. Voici un exemple de formule qui pourra vous rendre beaucoup de services :

- Huile végétale de millepertuis	25%
- Huile végétale calendula	25%
- Huile végétale de rose musquée	20%
- HE de lavande aspic	15%
- HE d'hélichryse	5%
- HE de tea tree	10%

Vous pourrez trouver d'autres formules dans des livres ou sur Internet.

Appliquez cette préparation localement plusieurs fois par jour en fonction de l'importance du coup de soleil et jusqu'à disparition des symptômes.

Si vous n'avez pas la possibilité de faire ce mélange, appliquez directement 5 gouttes d'huile végétale de millepertuis et 2 gouttes d'HE de lavande aspic et massez doucement pour faire pénétrer.

On peut aussi utiliser des hydrolats :

- Hydrolat de rose ;
- Hydrolat de lavande ;
- Hydrolat de menthe poivrée.

À mettre sur une compresse à quantités égales et laisser en place 15 à 30 min. À répéter plusieurs fois par jour en fonction de l'importance des symptômes.

Une petite recette de grand-mère qui peut vous rendre service si vous n'avez rien d'autre sous la main : appliquer sur la zone brûlée des rondelles de pomme de terre ou de concombre.

— Attention aux crèmes solaires

Les crèmes solaires sont surtout vendues comme protection contre les cancers de la peau et, accessoirement, contre les coups de soleil.

Sont-elles vraiment une solution efficace pour protéger son capital soleil, comme beaucoup de publicités nous le laissent penser ?

Je voudrais poser la question autrement afin de tout de suite esquisser les grandes lignes du débat : dans la prévention du mélanome (le cancer de la peau le plus grave et le seul qui soit mortel), quelle est la place des crèmes solaires ? La réponse n'est pas si simple.

Je voudrais essayer de vous faire comprendre la problématique des crèmes de protection solaire dont on tartine les enfants tous les étés et que les adultes utilisent parfois de façon abondante et incontrôlée.

Je ne mets absolument pas en question les campagnes de protection solaire, car il est absolument certain que l'exposition excessive au soleil, surtout avant 10 ans, est un des facteurs prédisposant au mélanome

Donc, pas question de remettre en cause la protection contre le soleil. C'est plutôt la méthode qui me pose un problème. En effet, les crèmes proposées à grand renfort de publicités et de messages de prévention sont, pour une majorité, efficaces contre les UV et c'est éventuellement utile pour éviter les coups de soleil.

Oui, mais voilà, la composition de ces crèmes est-elle « neutre » pour notre santé ? Les effets de leurs ingrédients ont-ils été bien étudiés au-delà de leur effet protecteur contre les UV ? Que penser des effets à moyen terme de tous ces produits chimiques qu'on applique sur la peau, en particulier celle si fragile des enfants ? Sans parler de l'impact écologique sur la nature (eau, plantes, animaux...).

Pour tout vous dire, ça n'est pas correctement évalué. Et pourtant, les crèmes solaires peuvent contenir des substances chimiques, potentiellement toxiques. Sans parler des risques allergiques.

Certains filtres UV ont même montré une influence sur nos hormones. Les filtres pénètrent dans notre organisme et se retrouvent dans notre sang. Certains d'entre eux ont même été détectés dans le lait maternel ! Ce sont les conclusions d'une étude suisse menée sur 52 femmes de la maternité de Bâle¹. Les chercheurs ont retrouvé des traces de filtres UV dans 85% des laits maternels prélevés ! Ils ont également constaté qu'il y avait un lien entre l'application de crèmes solaires pendant la grossesse et la présence de deux composés chimiques : le 4-méthylbenzylidène camphre (4-MBC) et l'octocrylène (OC) chez le fœtus ou dans le placenta.

Une fois introduits dans l'organisme, ces filtres chimiques peuvent porter atteinte à la santé humaine, mais également à la santé animale, car ce sont des perturbateurs endocriniens. Parmi neuf filtres étudiés, huit ont montré des propriétés œstrogéniques *in vitro* et deux ont montré des pro-



Certains filtres UV des crèmes solaires peuvent se retrouver dans le lait maternel.

priétés anti-androgéniques, c'est-à-dire qu'ils sont susceptibles d'être féminisants².

L'étude a également montré que l'exposition des animaux à certains filtres avant et après la naissance affectait le développement hormonal et modifiait l'expression des gènes régulés par les hormones femelles. Des malformations congénitales, des retards pubertaires chez les mâles et des modifications des organes reproducteurs ont ainsi été observés. Selon l'étude, l'exposition à ces filtres UV pendant la grossesse pourrait faire courir le même risque aux fœtus. Sans parler de l'effet néfaste sur les poissons des mers et des rivières, et même sur les coraux !

Une étude de mai 2019 publiée dans le *JAMA*, une des plus grandes revues médicales, a prouvé une fois encore que les concentrations sanguines pour les quatre filtres analysés en suivant un protocole d'application respectant les recommandations d'utilisation des produits étaient supérieures au seuil recommandé pour effectuer des tests toxicologiques ! Il s'agit des : avobenzène (AVO), oxybenzone (OXY), octocrylène (OCT) et écamsule (ECA).

Les quatre produits exposaient les sujets à des concentrations plasmatiques maximales supérieures à 0,5 ng/ml dès le premier jour d'application, qui persistaient durant les quatre jours d'exposition.

Évidemment, il n'a pas été étudié les réels impacts sur la santé et donc aucun de ces produits n'est interdit ni même accompagné de précautions d'emploi. Mais une chose est sûre, ils passent bien dans notre sang ! Et ces travaux n'ont pas été faits chez l'enfant qui, pourtant, a une peau encore plus perméable.

1. Schlumpf M., Kypke K., Wittassek M., Angerer J., Mascher H., Mascher D., Vökt C., Birchler M., Lichtensteiger W., "Exposure patterns of UV filters, fragrances, parabens, phthalates, organochlor pesticides, PBDEs, and PCBs in human milk: correlation of UV filters with use of cosmetics", *Chemosphere*, 2010; 81:1171-1183.

2. Schlumpf M., Schmid P., Durrer S., Conscience M., Maerkel K., Henseler M., Gruetter M., Herzog I., Reolon S., Ceccatelli R., Faass O., Stutz E., et al., "Endocrine activity and developmental toxicity of cosmetic UV filters - an update", *Toxicology*, 2004; 205:113-122.

Souvenons-nous de la célèbre crème solaire Bergasol, dont les gens s'enduisaient il y a quelques années avant de s'exposer au soleil « pour éviter ses brûlures et le vieillissement cutané ». Elle a fini par être retirée du marché pour avoir été officiellement reconnue comme cancérigène. L'affaire Bergasol n'est qu'un cas parmi beaucoup d'autres, avérés ou à venir.

D'autres filtres sont dits « minéraux », mais peuvent contenir des nanoparticules. Pour une fois, même l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) a recommandé il y a quelques années de ne pas utiliser de cosmétiques – en particulier les crèmes solaires – contenant des nanoparticules de dioxyde de titane sur une peau lésée ou sur les coups de soleil du fait des risques pour la santé humaine ! Pourtant, beaucoup de crèmes solaires contiennent ces nanoparticules.

La même question se pose pour l'oxyde de zinc (ZnO) sous forme de nanoparticules. Il semblerait que plus celui-ci est exposé à la lumière solaire,

plus il génère la production de radicaux libres au niveau des cellules de la peau. Ce qui, à long terme, pourrait augmenter le risque de cancer de la peau : un comble ! Il reste malgré tout, a priori, le filtre minéral le moins à risque.

Les filtres à base de titane pourraient être acceptables s'il ne s'agissait pas de nanoparticules dont la diffusion dans notre organisme est mal étudiée. Je préfère dans ce cas le zinc, qui est un oligoélément moins à risque que le titane qui a prouvé sa toxicité quand il passe dans le sang.

Pour terminer cette liste non exhaustive, il ne faut pas oublier que la plupart des crèmes doivent contenir des conservateurs. Trop souvent, on retrouve ainsi des parabens, du phénoxyéthanol et quelques autres molécules qui sont des perturbateurs endocriniens, très à risque pour la santé humaine, des petits comme des grands.

Alors, on pourrait avoir envie de se reporter uniquement sur des crèmes « bios », mais malheureusement, beaucoup contiennent des nanoparticules et, pire encore, le magazine UFC-Que Choisir a publié il y a quelques années une étude qui montrerait que certaines crèmes solaires bios pour enfants ne sont pas suffisamment protectrices.

Pour autant, une crème « bio » un peu moins protectrice mais sans excipients toxiques et sans filtres à risque n'a-t-elle pas, au final, un rapport efficacité-toxicité bien meilleur ?

Si on se réfère à l'association américaine Environmental Working Group (EWG) qui synthétise les dernières recherches, voici ce que l'on peut dire au regard des dernières données scientifiques :

- il n'existe pas de consensus scientifique pour dire que les produits solaires préviennent le mélanome ;
- il n'existe pas de preuve que les crèmes « indice 50 » soient plus protectrices que les autres vis-à-vis des cancers ou même du vieillissement ;
- il existe des éléments qui laissent penser que certaines crèmes solaires augmenteraient le risque de cancer de la peau chez certaines personnes ;
- plusieurs ingrédients des produits solaires, sous l'effet des radiations UV, génèrent des radicaux libres qui peuvent accélérer le vieillissement et augmenter le risque de certains cancers de la peau ;
- de nombreux produits solaires contiennent des perturbateurs endocriniens ou des nanoparticules nocifs pour la santé ;

Comment protéger vos enfants ou vos petits-enfants contre les UV ?

Ici, il s'agit non seulement de limiter le risque de coups de soleil, mais aussi de lutter contre le développement des mélanomes, une maladie dont la genèse se fait souvent dans l'enfance ou l'adolescence.

Voici le conseil que je donne à mes patients : on n'expose pas au soleil un enfant en bas âge. On évite de le mettre en plein cagnard aux heures les plus chaudes, on le laisse jouer SOUS un parasol avec un chapeau et un maillot de corps, ce qui limite grandement les besoins d'appliquer des tonnes de crème et évite dans la plupart des cas l'agression solaire au niveau de leur peau si fragile !

Mais mettre sur la peau de vos enfants et petits-enfants des crèmes protectrices riches en molécules chimiques ou en nanoparticules dont on sait parfaitement qu'elles passent dans le sang et dont on ignore tout du devenir et de leur toxicité à moyen terme n'est pas très rassurant.

Les produits bios ne sont certainement pas parfaits, mais comportent un peu moins de risques pour la santé. Attention quand même aux étiquettes, car certaines crèmes qui se disent « bios » contiennent quand même des parabens ou d'autres molécules à risque !

- les produits solaires, une fois dilués dans l'eau, contribuent à détruire l'écosystème marin ;
- la réglementation française portant sur les produits solaires est peu exigeante et peu regardante sur la composition des produits ;
- les produits solaires procurent une fausse impression de protection : ils font oublier que l'ombre, des vêtements protecteurs et un temps d'exposition raisonnable sont les meilleures protections qui soient !

Protégez-vous du soleil par tous les moyens « mécaniques et physiques possibles » et, quand vous devez jouer sur la plage, vous promener au soleil ou pratiquer votre sport en extérieur, utilisez une crème protectrice « bio » afin de limiter la morsure du soleil, mais n'en abusez pas.

Évidemment, tout cela va dépendre avant tout de votre phototype.

Et, bien entendu, n'oubliez pas vos lunettes de soleil ! On ne le dit pas assez, mais l'excès de soleil favorise la cataracte. Et une fois qu'on a été opéré, il va favoriser le vieillissement de la rétine et même la terrible DMLA.

Insolation et coups de chaleur : les risques de déshydratation

En dehors des coups de soleil, on peut aussi prendre des coups de chaleur, plus scientifiquement appelés « insulations ». Ce phénomène intervient après une trop longue exposition à une chaleur importante.

On parle aussi d'hyperthermie, car, confronté à une chaleur excessive et prolongée, l'organisme n'est plus capable de réguler sa température interne qui doit rester stable, autour de 37 °C. Et si le cerveau ne peut tolérer qu'un froid excessif parvienne jusqu'à lui, c'est vrai aussi pour un excès de chaleur.

Au départ, l'organisme va créer une vasodilatation pour tenter de refroidir le sang, puis une transpiration pour tenter de refroidir la peau. Cette perte d'eau peut atteindre 1 l par heure !

Mais au bout d'un moment, surtout si on ne s'hydrate pas assez, ces mécanismes ne suffisent plus.

La peau devient chaude et sèche, et on se sent « chaud ». On peut ressentir des douleurs musculaires, mais aussi des nausées, voire des vomissements, puis des étourdissements, voire des troubles du comportement, puis une perte de connaissance.



Un coup de chaleur peut devenir grave si l'on écoute pas les signaux d'alerte.

Si la température interne du corps dépasse 40,5 °C, le risque devient mortel par arrêt cardiaque ! Mais avant d'en arriver à cette extrémité, tous les autres symptômes vous auront alerté ainsi que votre entourage. Les décès sont rares, sauf pour ceux qui décident de traverser un désert sans précautions.

Un coup de chaleur ne devrait donc jamais être grave si on écoute son corps et si on agit dès les premiers symptômes. Oui, mais voilà, il faut finir la randonnée ou bien le match de tennis ou de beach-volley et on ne s'écoute pas toujours assez. Et surtout on oublie de boire et de se protéger !

L'état de santé, en particulier rénal et cardiovasculaire, mais aussi la prise de certains médicaments, comme des diurétiques ou des anti-inflammatoires, peuvent augmenter les risques de coups de chaleur et leurs conséquences.

Tout cela fait que le coup de chaleur est un phénomène grave et une urgence thérapeutique si on n'a pas réagi à temps. La mortalité est de 10% chez les personnes qui vont jusqu'au malaise avec perte de connaissance.

Il est donc indispensable de prévenir ce phénomène, surtout chez les jeunes enfants :

- ne pas rester exposé au soleil pendant des heures. Attention au piège des activités ludiques sur la plage, que ce soient des châteaux de sable ou une partie de paddle ;
- ne pas rester dans une voiture exposée au soleil ;
- s'hydrater suffisamment, mais aussi se rafraîchir la peau et surtout la tête avec de l'eau fraîche. Porter une casquette mouillée ou quelque chose d'équivalent quand on doit faire une longue marche au soleil ;
- se protéger du soleil, se mettre à l'ombre à chaque fois que cela est possible, en particulier pendant les randonnées ;

- se méfier particulièrement des âges extrêmes (jeunes enfants et personnes âgées) qui ressentent plus lentement la soif et peuvent oublier de réclamer à boire. Et donc penser à les faire boire régulièrement ;
- limiter les activités physiques intenses en plein soleil et prendre toutes les précautions énumérées ci-dessus si vous devez les pratiquer quand même ;
- ne pas boire d'alcool si vous êtes dans ces conditions à risque et se méfier des boissons diurétiques que certaines aiment utiliser l'été pour tenter de mincir un peu. Attention aussi aux excès de café.

Si une personne de votre entourage est victime d'un coup de chaleur, voici ce que vous pouvez faire en attendant un médecin ou un secouriste :

- la déshabiller et l'installer à l'ombre ;
- l'arroser progressivement d'eau fraîche associée à un courant d'air que vous pourrez créer si besoin avec un éventail ou quelque chose d'équivalent. Mais ne pas la baigner dans une eau trop froide ;
- lui faire boire des boissons fraîches si elle est consciente ;
- la mettre sur le côté en position latérale de sécurité si elle est inconsciente.

Si vous ou vos proches êtes victimes d'un coup de chaleur, l'homéopathie sera très utile :

- le principal remède est sans aucun doute BEL-LADONNA en 5CH, remède de coup de chaleur avec transpiration (prendre 3 granules toutes les 10 min au départ, puis espacer). On le remplace par ACONIT 9CH si la personne transpire peu et présente de l'angoisse et de l'agitation ;
- on rajoute GLONOINUM 5CH en cas de faciès très rouge avec sensation de cœur qui bat fort dans les tempes. Prendre 3 granules toutes les 30 min au début, puis espacer ;
- il existe un complexe assez pratique pour ceux qui connaissent mal l'homéopathie : ACONIT COMPOSÉ : prendre 5 granules toutes les 15 min au début, puis espacer et prendre 3 à 4 fois par jour pendant 2 jours après le coup de chaleur.
- Si vous avez été sujet à un coup de chaleur, il faudra absolument fuir le soleil et les excès de chaleur pendant quelques jours et penser à bien boire pour aider l'organisme à récupérer. Ne traitez pas ce phénomène trop à la légère, car votre cœur, vos reins et votre cerveau ont souffert et ont besoin de douceur et de calme pour se rétablir.

– Connaissez-vous l'allergie au soleil ?

La lucite est aussi appelée « allergie au soleil ». Mais c'est un phénomène allergique particulier, car elle apparaît au tout début de l'exposition, puis pourra s'atténuer. En ce sens elle sera différente des allergies au soleil liées à des médicaments où les symptômes ne font que s'aggraver tant que le médicament n'est pas arrêté. Ces allergies médicamenteuses peuvent être plus violentes et plus graves.

La lucite apparaît surtout chez des patients à terrain allergique. En réalité, il existe deux types de lucites :

- la lucite estivale dite bénigne, la plus fréquente et dont je vais vous parler ici ;
- la lucite polymorphe qui n'est pas seulement estivale et peut toucher le visage. Plus complexe et plus grave, elle nécessite une consultation dermatologique. Je ne l'évoquerai pas ici. Elle est très rare.

La lucite estivale concerne plus souvent les femmes. Elle commence aux premiers jours d'exposition au soleil en touchant les zones les plus exposées : mains, bras et décolleté, plus rarement le visage.

Elle va s'atténuer en une semaine en moyenne à condition de ne plus s'exposer au soleil, mais peut réapparaître aux prochains « bains de soleil ». C'est pourquoi, sans être grave, elle est particulièrement handicapante pour une personne en vacances.

On la reconnaît par ses multiples petits boutons rosés qui démangent. Elle est différente de l'urticaire et d'autres allergies cutanées qui sont souvent sous forme de plaques rouges. Mais une lucite peut évoluer vers des plaques très prurigineuses.

La cause est essentiellement une exposition brutale au soleil sur une peau non préparée.

Certains proposent donc de commencer l'exposition au soleil en se protégeant activement avec des crèmes solaires, mais je ne suis pas certain que ce soit la meilleure solution. D'autres proposent quelques séances de cabines à UV avant de partir en vacances. Ça peut marcher, mais on peut aussi faire une lucite dans ces cabines si les séances sont trop fortes ou trop longues.

Le mieux est évidemment de s'exposer très progressivement et de ne pas se mettre au soleil au moment où il est le plus fort.

Mais le principal traitement préventif est, encore une fois, « interne ».

Pour ma part, je donne, comme pour la prévention de la peau vue ci-dessus, des huiles de bourrache et des spécialités riches en caroténoïdes. On pourra prendre :

- Dermassentiel Solaire ou Oxybronz (voir plus haut) : 2 capsules par jour à commencer 2 semaines avant l'exposition ;
- je rajoute parfois de l'huile de bourrache en capsules : 3 à 4 capsules de 500 mg par jour chez les personnes à la peau sèche ;
- HYPERICUM PERF 9CH : 5 granules au réveil et HISTAMINUM 15CH : 3 granules au coucher à commencer 1 semaine avant l'exposition.

Ce traitement préventif sera commencé 1 semaine avant le départ en vacances et sera poursuivi au moins les 2 premières semaines d'exposition.

Il faut savoir qu'une fois que la peau a commencé à bronzer et s'est « acclimatée » au soleil, la lucite ne devrait pas réapparaître.

En cas de poussée forte de lucite malgré ces traitements préventifs, on pourra prendre pendant quelques jours un antihistaminique pour réduire les démangeaisons.

Mais à côté de ces médicaments allopathiques, les remèdes homéopathiques sont souvent efficaces pour soigner les symptômes de la lucite. Les remèdes le plus souvent utilisés sont :

- APIS MEL 5CH en cas de lucite débutante : 3 granules 4 à 6 fois par jour ;
- HISTAMINUM 15CH : 3 granules 3 fois par jour pour le prurit chez les patients allergiques ;
- MURIATICUM ACIDUM 7CH et URTICA URENS 5CH peuvent être ajoutés pour réduire plus rapidement les symptômes.

L'autre utilité de l'hydroxychloroquine

Un médicament très particulier a fait la preuve de son efficacité sur les lucites : l'hydroxychloroquine, qui a fait tant couler d'encre pendant l'épidémie de Covid, commercialisée sous le nom de Plaquénil. Certaines de mes patientes ne sont tranquilles que si elles prennent ce médicament en le commençant 1 semaine avant le départ et pendant les 2 premières semaines d'exposition. Demandez conseil à votre médecin.

L'herpès et le soleil

L'exposition au soleil favorise souvent l'apparition d'un herpès labial chez les personnes qui y sont sujettes. Les médecines naturelles sont particulièrement efficaces pour prévenir et soigner cette affection d'origine virale.

L'homéopathie est prioritaire comme traitement de base, associée localement à l'aromathérapie, qui est incontournable.

– Que faire en cas de poussée ?

Il n'y a pas de consensus pour le traitement de l'herpès labial. Certains proposent de ne pas traiter ou de simplement soulager la douleur avec des antalgiques, d'autres proposent un traitement local avec un antiviral chimique (souvent l'acyclovir, commercialisé sous le nom de Zovirax) et d'autres prescrivent ce même antiviral en comprimés, car il peut réduire le temps d'évolution de l'herpès, bien que ce ne soit vrai que si on le prend au tout début de la crise.

En réalité, la plupart des patients ne consultent pas leur médecin pour un herpès et c'est souvent le pharmacien qui leur délivre de l'acyclovir en pommade, car ce médicament est en vente libre et non remboursé par l'Assurance maladie.

Or, d'après mon expérience, la prise en charge intégrative, associant surtout l'homéopathie et l'aromathérapie, est particulièrement efficace et ne comporte pas les risques d'effets secondaires des médicaments chimiques. Il serait donc dommage de s'en passer.

Mon protocole de prise en charge intégrative

Dès les premiers symptômes (une sorte de petite démangeaison, d'irritation très localisée au bord de la lèvre, juste à la limite de la peau), prendre le plus rapidement possible : **VACCINOTOXINUM 9CH** : 10 granules matin, midi et soir le premier jour puis matin et soir les 2 ou 3 jours suivants.

Dès l'apparition des vésicules, appliquer de **l'huile essentielle de niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) ou de tea tree (*Melaleuca alternifolia*)** pure à l'aide d'un coton-tige ou d'un mouchoir en papier. Laisser en place 30 à 60 secondes. Répéter cette application 3 à 4 fois par jour jusqu'à ce que les vésicules se percent et suintent.

Comme l'herpès est souvent associé à une fatigue, la consommation de fortes doses de **vitamine C** est conseillée (2 à 4 g par jour).

Pour agir sur les symptômes de brûlure et d'irritation, **on utilise surtout l'homéopathie** :

- APIS MELLIFICA 5CH si la brûlure est plutôt soulagée par les applications froides : 3 granules 3 à 4 fois par jour. C'est le remède de base pour l'herpès déclenché par le soleil ;
- RHUS TOX 5CH si les symptômes sont soulagés par la chaleur : 3 granules 3 à 4 fois par jour. C'est un remède fidèle d'herpès, mais moins souvent s'il est déclenché par le soleil ;
- MEZEREUM 15CH en cas d'herpès plus important avec de grosses vésicules contenant un liquide devenant purulent et évoluant en croûte épaisse sous laquelle suinte un pus épais : 5 granules matin et soir pendant quelques jours.

NATRUM MUR 5CH sera utilisé chez les personnes qui font un herpès à chaque fois qu'ils sont au bord de la mer.

En cas d'herpès lié aux règles, prendre FOLLICULINUM 9CH, une dose tout de suite

LABIAMEO est une spécialité proposée par le laboratoire Boiron associant 4 remèdes : APIS MEL / CANTHARIS / MEZEREUM / RHUS TOX. Votre pharmacien pourra vous le proposer s'il ne dispose pas des remèdes unitaires cités ci-dessus. D'après mon expérience, les unitaires bien ciblés sont plus efficaces. Dans tous les cas, il faudra prendre VACCINOTOXINUM comme indiqué ci-dessus, qui est pour moi le principal remède.

Localement, on peut continuer le **niaouli** ou le **tea tree** jusqu'à ce que les signes infectieux (croûte jaune, pus...) disparaissent.

Quand toutes les vésicules se sont percées et qu'on est au stade de petite ulcération avec une croûte et du pus, on pourrait remplacer l'huile essentielle par une **pommade antibiotique comme la Fucidine**, car à ce stade il n'y a plus de virus, mais uniquement une surinfection à staphylocoque et d'autres germes saprophytes de la peau.

On appliquera la Fucidine 2 fois par jour pendant 2 jours maximum, puis on la remplacera par de **l'Homéoplasmine** 2 fois par jour pour accélérer la cicatrisation.

Pendant toute la période de l'herpès, utiliser un **stick à lèvres type Amilab** pour éviter qu'elles soient trop sèches et se fissurent.

— Agir sur l'herpès en prévention

Rappelez-vous que l'herpès apparaît avant tout à cause de la fatigue. Donc pensez à vous préserver un peu, à dormir suffisamment et à prendre des cures de multivitamines en insistant sur la vita-

mine C, mais aussi des cures de magnésium et de zinc.

Vous trouverez par exemple en pharmacie :

- Bion 3 Senior : 1 le matin ;
- Rubozinc : 2 gélules par jour ;
- D-stress Booster : 1 sachet le matin.

Il existe bien d'autres marques et spécialités, vendues en pharmacie ou par correspondance dans les laboratoires de produits naturels. Ce n'est pas parce qu'on est en vacances qu'on n'a pas besoin d'une cure de vitamines. Au contraire, elle aidera à bien se ressourcer et à se réparer. Surtout si vous avez tendance à faire trop de choses et à vous coucher tard.

L'homéopathie restera essentielle pour une prévention active. Plusieurs protocoles existent. Demandez conseil à votre médecin. En voici un exemple à commencer au début des vacances :

- VACCINOTOXINUM 9CH : 5 granules tous les matins pendant 1 semaine, puis 10 granules en 1 prise tous les dimanches les semaines suivantes ;
- APIS MEL 7CH : 5 granules tous les soirs pendant 1 semaine, puis 10 granules en 1 prise tous les samedis les semaines suivantes.

Nous allons poursuivre ce dossier avec un thème important dans les listes des maux de l'été.

Les effets de la chaleur sur la circulation sanguine

Pour ceux qui se rappellent leurs cours de physique, la chaleur augmente la pression des liquides et ce sera le cas dans notre cœur et nos vaisseaux. Sauf que ces vaisseaux savent se dilater si la pression augmente.

Ainsi, l'été, les conséquences de la chaleur vont dépendre de la température mais aussi des capacités adaptatives de notre organisme. Les personnes fragiles pourront présenter une augmentation des troubles circulatoires à cause de cette pression plus élevée. Cela pourra donner des troubles artériels (hypertension et parfois hypotension) ou veineux.

— Les troubles de la tension artérielle

Les températures estivales peuvent influencer la tension artérielle, particulièrement chez les personnes déjà hypertendues ou ayant cette tendance.

En réalité, cela va dépendre des capacités des artères et artéioles à se dilater :

- chez l'individu sans hypertension, les artères sont souples et, pour éliminer l'excès de tem-

pérature interne, les vaisseaux vont se dilater (vasodilatation), ce qui peut faire baisser la tension artérielle et être source de malaises, voire de perte de connaissance par chute de la tension. Ce phénomène peut être amplifié par la déshydratation ;

- chez les hypertendus, on peut assister aussi à une chute excessive de la tension artérielle, parfois favorisée par certains médicaments hypotenseurs avec comme conséquences des vertiges ou malaises.

Mais la chaleur peut aussi faire augmenter la tension à cause des artères trop rigides qui ne peuvent pas se dilater comme elles le devraient.

Il faut savoir qu'hypertension et déshydratation peuvent être très pénibles pour le cœur, entraînant fatigue, voire douleurs d'angine de poitrine.

Il faudra donc penser à prévenir ces phénomènes pour éviter leurs conséquences désagréables.

1. **S'hydrater avant tout** : l'été, il faut boire plus que d'habitude, même sans soif en évitant évidemment l'alcool et les boissons sucrées, qui aggravent la déshydratation.
2. **Manger de façon équilibrée et plus « hydrique »** : privilégiez les légumes et crudités ainsi que les fruits en recherchant ceux qui sont riches en potassium (bananes, avocats).
3. **Se protéger de la chaleur** : restez à l'ombre, portez des vêtements légers et évitez les efforts physiques entre 10 heures et 16 heures.
4. **Surveiller sa tension** : utilisez un tensiomètre à domicile pour détecter toute variation anormale.
5. **Adapter les traitements** : consultez un médecin pour ajuster les doses de médicaments si nécessaire.

Soyez attentifs aux symptômes de malaise ou vertiges. Surveillez la tension de vos proches s'ils sont âgés et faites-les boire.



Le potassium aide à lutter contre les effets néfastes de la déshydratation.

Consultez un médecin en cas de doute pour ne pas laisser s'installer un cercle vicieux qui aboutirait à des troubles cardiaques plus graves.

Il est difficile de donner d'autres conseils en médecine intégrative, car chaque cas est particulier et les solutions ne peuvent être qu'individualisées.

– Les troubles circulatoires veineux

La chaleur augmente également la pression dans les veines et l'été est souvent synonyme de jambes gonflées et/ou douloureuses pour les personnes qui y sont sensibles.

Les longs voyages en voiture et surtout les déplacements en avion ne vont pas arranger les choses. Pour les personnes fragiles, une prévention active est indispensable.

Si, l'hiver, les bas de contention sont le meilleur traitement préventif, il est difficile de les porter en plein été, que ce soit pour des raisons de chaleur ou d'esthétique. Pendant les vacances, c'est presque inenvisageable, sauf pendant des activités comme le trekking ou la randonnée, voire certains sports, comme le golf où on marche beaucoup et longtemps. Dans ce cas, il sera plus élégant de porter un pantalon long et léger, car, en short, ce n'est pas très « smart » !

Cette contention devra également être utilisée dans toutes les situations à risque, comme un voyage en avion, les longs trajets en voiture ou encore une station debout prolongée. Pour les femmes, il existe aujourd'hui des bas de contention très élégants qu'on peut porter sans problème lors d'une soirée festive.

En plus de cette contention qui restera limitée pendant l'été à cause du confort et de la chaleur, je vais systématiquement prescrire à mes patients à risque :

1. Une association veinotonique à base de plantes, par exemple Phytomance Circulation (Therascience) : 2 gélules le matin et le soir. Ajouter 2 gélules le midi en fonction de la chaleur et des activités prévues.
2. Un gel pour application locale à utiliser en cas de douleurs, mais aussi en prévention en cas de situation à risque. Une application régulière participe au traitement de fond. Par exemple :
 - Veinocalm Gel (Lescuyer) ;
 - Quantaveinogel (PhytoQuant).

3. Un traitement complémentaire en homéopathie si cela paraît nécessaire :

- COMPLEXE L28 de Lehning : 30 gouttes matin et soir avant le repas ;
- VEINE 4CH : 3 granules au coucher ;
- voire un traitement de fond en fonction du terrain qui sera déterminé par le médecin homéopathe.

Dans les cas les plus difficiles, on pourra ajouter :

- des séances d'acupuncture ;
- du drainage lymphatique.

Mais ce n'est pas simple à organiser pendant les vacances.

Si les douleurs dominent et que je suis face à une jeune femme avec une tension basse, j'ajoute parfois le Ginkor Fort (vendu en pharmacie) : 2 à 4 gélules par jour, qui marche bien sur les douleurs, mais contient une molécule chimique agissant sur la tension. Même si ce produit est en vente libre, demandez conseil à votre médecin.

Localement, si vous avez l'habitude d'utiliser l'aromathérapie, vous pourrez préparer (ou faire préparer par le pharmacien) le mélange suivant dans un flacon de 25 ml :

- huile végétale de calophylle 40%
- HE de cyprès 20%
- HE de menthe poivrée 10%

Souffrez-vous du syndrome de la classe éco ?

Avoir une mauvaise circulation est un véritable handicap pour les voyages en avion. D'abord parce que la circulation veineuse souffre beaucoup de ces conditions. De fait, les personnes auront mal aux jambes avec œdème parfois important et des lourdeurs qui persisteront pendant plusieurs jours. Mais surtout parce que l'avion est une cause favorisante de phlébite (formation d'un caillot dans une veine) et donc d'embolie pulmonaire (le caillot se décroche et part dans la circulation pulmonaire) potentiellement mortelle chez les personnes fragiles.

On a appelé ça le « syndrome de la classe éco » ou « du hublot ». En effet, en classe éco, la place pour les jambes est réduite et, quand on est proche du hublot, on a tendance à se lever beaucoup moins souvent. Si on fait un voyage de six à huit heures sans marcher suffisamment, on prend un risque non négligeable de faire une phlébite. Et certaines personnes ont fait secondairement une embolie pulmonaire, qui est toujours grave.

Même si cette complication est rare, les personnes qui souffrent des jambes en avion sont nombreuses et une prévention devrait être systématique dès que le voyage dépasse trois heures.

La priorité est de porter des chaussettes ou, mieux, des bas ou des collants de contention, qu'on soit un homme ou une femme. Sous un pantalon, ça reste très discret et c'est bien plus efficace que les simples chaussettes.

100% des personnes qui font un voyage en avion de plus de trois heures devraient au moins porter des chaussettes de contention, et ce sera vrai quelle que

soit la durée du vol pour toutes celles qui ont une fragilité circulatoire.

Il faut mettre la contention au domicile avant de partir et ne la retirer qu'une fois arrivé à destination. Mais ça ne suffit pas. Si le voyage dure plusieurs heures, il est indispensable de marcher dans les couloirs plusieurs fois pendant le vol en faisant quelques mouvements d'assouplissement.

Pour les personnes fragiles, je recommande un traitement préventif systématique le jour du vol. Par exemple :

- Phytomance Circulation : 2 gélules matin, midi et soir le jour du vol. On peut commencer la veille au soir et, si on part dans un pays chaud, il faudra poursuivre le traitement à dose normale pendant le séjour ;

- ensuite, avant de mettre la contention, je demande aux patients de se masser les deux jambes avec un produit d'action locale, comme le Quantaveinogel ;

- et je rajouterai un remède homéopathique pendant le vol : je propose souvent ZINCUM 5CH, qui est aussi un remède d'impatiences si fréquentes en avion. Mais d'autres remèdes homéo peuvent être envisagés : VIPERA 5CH est un des principaux. On pourra aussi vous donner : HAMAMÉLIS 4CH ou PULSATILLA 7CH.

Dans tous les cas, si vous avez une insuffisance veineuse et que vous devez faire un voyage en avion, parlez-en à votre médecin et prévoyez absolument une prévention.





- HE de genévrier 15%
- essence de citron 5%
- HE laurier noble 10%

Si vos chevilles enflent, on peut ajouter BOVISTA 5CH : 3 granules 2 fois par jour.

La chaleur et les risques urinaires

Dès qu'il fait chaud, les personnes qui ont un système urinaire fragile peuvent très vite présenter des pathologies bien désagréables à cause de la déshydratation et d'un manque de prévention active.

— Les cystites

En été on transpire et, si on ne boit pas suffisamment pour compenser cette perte hydrique, on va uriner moins souvent et moins abondamment. Or, pour une femme, c'est la première cause de cystite. Cette pathologie est aussi favorisée par de longs trajets sans uriner ou encore par des soirées en boîte de nuit avec un pantalon trop serré où on ne boit pas assez pour compenser la transpiration liée à la chaleur et à la danse.

On n'oubliera pas non plus que les troubles digestifs et en particulier les diarrhées sont d'autres facteurs de risque de cystite. C'est aussi le cas des rapports sexuels, dont la fréquence augmente souvent pendant les vacances.

Bref, l'été et les vacances présentent de nombreux pièges pouvant favoriser les infections urinaires, surtout chez les femmes. Pour mes patientes les plus sujettes aux cystites, je propose une prévention systématique tous les étés.

Les trois règles absolues pour une prévention efficace

Comme toujours, il faudra agir avant tout sur son hygiène de vie et sur les facteurs favorisant les récidives. Ce sont pour la plupart des règles de bon sens qui découlent des différentes causes vues plus haut.

- **Boire suffisamment**, surtout quand on transpire et particulièrement en été. Il est essentiel que, par des mictions suffisamment fréquentes, la femme « nettoie » son conduit urinaire pour éviter que des germes puissent remonter jusque dans la vessie.

Par conséquent, attention à ne pas se retenir trop longtemps si on a envie d'uriner. C'est souvent lors de voyages, l'été, parfois dans des conditions d'hygiène délicates, que les infections commencent,

parce qu'on a été obligé de se retenir d'uriner. Prenez le temps également de bien vider votre vessie.

- **Attention aux vêtements serrés** qu'on porte trop longtemps, pendant une activité sportive, mais aussi pendant une soirée festive. Ces vêtements vont favoriser la macération et la remontée des microbes de la peau vers la vessie. D'autant plus que certaines matières, en particulier synthétiques, favorisent la macération et l'irritation locale. Préférez des sous-vêtements plus amples et en coton.
- De ce fait, **l'hygiène intime**, après être allée aux toilettes, mais pas seulement, doit être très rigoureuse. Je ne suis pas favorable à l'utilisation de produits désinfectants. Il faut se nettoyer attentivement et surtout bien se sécher pour ne pas laisser d'humidité.

Dans les toilettes publiques, il faut se méfier de l'hygiène, mais, dans 99% des cas, la cystite est liée à un germe qui vient de notre propre intestin. Évidemment, il existe des infections qu'on peut attraper dans un endroit souillé, mais c'est finalement rare. Dans ces situations, on fera plutôt une infection cutanée ou vaginale, mais rarement une cystite. Donc, si vous êtes sujette aux cystites, il est préférable d'aller uriner dans un endroit dont la propreté est douteuse en prenant toutes les précautions d'usage plutôt que de se retenir.

De ce fait, aux toilettes, le plus important est de **s'essuyer avec précaution après la selle**. Il est conseillé de s'essuyer de l'avant vers l'arrière pour éviter de ramener des germes intestinaux vers la vulve et le conduit urinaire. Si la situation le permet, une petite douche locale (mais pas vaginale pour ne pas perturber la flore de cette cavité) est recommandée, sans oublier de bien se sécher.

La **même hygiène sera importante pendant les règles**. Non pas que les règles apportent plus de microbes (l'écoulement ne contient aucun germe pathogène), mais parce que cela entraîne une humidité qui peut favoriser le développement local des germes intestinaux s'ils se retrouvent dans cette région. Encore une fois, n'utilisez pas de produits antiseptiques, mais choisissez des produits nettoyants adaptés à l'hygiène intime proposant un pH adapté à la vulve et sans savon.

Et pour finir, les **mêmes précautions seront indispensables au moment des rapports sexuels**.

Vigilance accrue lors des rapports sexuels

Les rapports sexuels sont une des grandes causes de cystite aiguë ou récidivante. Le coït par lui-même entraîne une irritation mécanique de la vulve et donc du méat urinaire.



Un synbiotique agit sur l'équilibre intestinal et aide à prévenir les cystites.

C'est surtout un moment où il existe un contact très intime avec la flore du partenaire. Et notre corps, notre peau, notre système immunitaire doivent s'adapter à la flore du partenaire. Les cystites ne sont pas des maladies sexuellement transmissibles, mais elles sont favorisées par des rapports sexuels plus fréquents et en particulier avec un nouveau partenaire.

Si vous avez trop facilement tendance à avoir des cystites, il faudra donc être très attentive à l'hygiène autour des rapports. Idéalement, une toilette intime avant les rapports est évidemment préférable (chez les deux partenaires). Après le rapport, il est conseillé de boire et d'uriner assez rapidement pour « laver » le conduit urinaire. Et là encore une toilette intime peut être utile, plus d'ailleurs pour les conséquences vaginales du rapport que pour les cystites elles-mêmes.

L'utilisation du préservatif pour le coït vaginal est essentielle pour les MST, mais ne réduit pas vraiment le risque de cystite.

Pour finir, si vous avez des cystites souvent déclenchées par l'activité sexuelle, il faudra absolument faire un bilan gynécologique pour rechercher un déséquilibre de la muqueuse et de la flore du vagin.

Équilibre intestinal : incontournable pour la prévention des cystites

La plupart des germes en cause dans les infections urinaires proviennent de notre propre intestin. Mais on n'oubliera pas que la flore intestinale joue aussi un rôle majeur sur la qualité de notre système immunitaire et que les cystites sont aussi favorisées par une hyperperméabilité intestinale (HPI).

Alors, pour ma part, je vais systématiquement agir sur la flore, et parfois sur la perméabilité intestinale, que ce soit pour le traitement des cystites récidivantes ou pour la prévention des cystites estivales chez les personnes prédisposées.

Pour agir sur la flore, je donne :

1. Un **probiotique** et plus souvent un **synbiotique** (association de probiotiques et de prébiotiques). D'après mon expérience, les produits les plus efficaces sont ceux qui apportent 3 à 6 souches de bactéries et environ 10 milliards de germes par prise.

J'ai l'habitude d'utiliser en particulier ces remèdes qui me donnent satisfaction :

- Quantafloré (PhytoQuant) qui est un synbiotique : 2 gélules par jour ou 1 jour sur 2 ;
- Teoliance Premium (Therascience) : 1 gélule par jour ;
- Ergyphilus Confort (Nutergia) : 2 gélules par jour.

Mais il existe bien d'autres produits de qualité et il est impossible de les citer tous.

2. **J'associe presque systématiquement** aux probiotiques ou aux synbiotiques des gélules de **chlorophylle magnésienne** pure. Sauf si le patient a des selles molles chroniques.

La chlorophylle a plusieurs avantages : elle améliore le confort intestinal, absorbe les gaz et les toxines, agit contre l'hyperperméabilité intestinale, réduit le risque de développement de levures intestinales (mycoses, candidoses) et lutte contre la constipation.

On peut utiliser, au choix, à raison de 2 gélules le soir avant dîner ou au coucher :

- Quantaphylle (PhytoQuant) ;
- Phytomance Chlorophylle (Therascience) ;
- Chlorophyllea (Nutrixéal).

Comment maintenir votre équilibre acido-basique en cas de terrain à risque

Pour compléter, chez les patientes les plus fragiles, on peut agir sur le terrain acide par des compléments alimentaires afin d'optimiser ces conseils diététiques.

On pourra prendre en particulier :

- du bicarbonate de sodium sous forme d'eau de Vichy qui en apporte beaucoup ou bien sous forme de poudre pure à raison de 1/2 cuiller à café rase 1 à 2 fois par jour ;
- du lithothamne, une algue très alcalinisante (et en même temps reminéralisante) ;
- de l'aloé vera, un traitement de phytothérapie que j'utilise parfois dans les cystites chroniques. Attention, il peut avoir un petit effet laxatif ;
- des compléments alimentaires à base de citrates de calcium, citrates de magnésium et citrates de potassium qui sont très alcalinisants. De nombreux laboratoires proposent ce type de produits.

Pour savoir si on en a besoin, on peut mesurer le pH urinaire qui ne doit pas être inférieur à 6 le matin au réveil et entre 6,5 et 7 le reste de la journée. S'il est trop bas, il faudra agir pour le faire remonter.

Parmi les compléments alcalinisant à base de citrate, on peut citer :

- Acido'kyl (Parinat) ;
- Acidial (Therascience) ;
- Ergybase (Nutergia).

Pendant les vacances, je vais surtout suggérer à mes patientes de boire régulièrement une eau riche en bicarbonates si elles peuvent en trouver facilement. On peut aussi emporter du bicarbonate de sodium en poudre qui est également utile pour l'hygiène de la bouche.

Mes conseils pour mieux prévenir les cystites

Pour la prévention des cystites de l'été, je vais systématiquement proposer un traitement en médecine intégrative associant plusieurs approches.

1. Homéopathie, il existe deux approches différentes, mais complémentaires :

1. Trouver le remède spécifique de la personne, le traitement particulier de son terrain, de son mode réactionnel. C'est la grande approche hahnemannienne de l'homéopathie qui nécessite de consulter un spécialiste aguerri.

2. Utiliser des remèdes spécifiques. Il existe de nombreuses solutions, mais, pour l'été, je vais proposer avant tout :

- VESSIE 4CH est un remède organothérapique que j'utilise très souvent pour aider la vessie à se défendre et à cicatrifier. Prendre 5 granules tous les matins ou 3 granules matin et soir à jeun ;
- SERUM ANTICOLIBACILLAIRE 5CH permet d'augmenter les défenses contre le colibacille. J'utilise souvent ce remède au début de ma prise en charge chez des patientes fragiles faisant beaucoup de cystites ;
- SEPIA 9CH est un remède de cystites récurrentes chez des femmes à tendance dépressive. Il y a souvent une ptose pelvienne associée (descente d'organe) ;
- et surtout l'utilisation d'un nosode, c'est-à-dire des dilutions du microbe en cause : le colibacille.

Je vais ainsi prescrire chez mes patientes les plus fragiles pendant les vacances estivales :

- COLIBACILLINUM 5CH : 3 granules tous les matins du lundi au vendredi ;
- COLIBACILLINUM 15CH : 5 granules tous les dimanches.

2. Compléments alimentaires

La canneberge ou cranberry pour sa richesse en proanthocyanidines de type A ou PACs-A, comme vous le verrez parfois noté sur les boîtes. Ce polyphénol empêche le colibacille d'adhérer à la paroi de la vessie et réduit donc le risque de cystite³.

On peut l'utiliser en curatif en cas de cystite aiguë, mais c'est surtout en prévention qu'il est, à mon sens, le plus utile. Les études ont montré qu'il fallait en moyenne 36 mg de PACs-A pour observer une efficacité significative⁴, ce qui a permis à l'Agence française du médicament d'accorder une allégation aux cranberries dans la prévention des cystites⁵. Attention, il est bien cité dans ce rapport officiel le *Vaccinium macrocarpon* et pas un autre fruit, comme la canneberge d'Europe !

Vérifiez bien les étiquettes !

Le **D-mannose** est l'autre complément souvent utilisé dans les cystites. C'est un « sucre » dérivé du glucose, mais qui n'est pas digéré par l'organisme. C'est aussi un composant naturel présent au niveau des cellules de la vessie. Quand on en prend par voie orale, n'étant pas métabolisé, il va être éliminé sous cette forme dans les urines et aller agir au niveau de la vessie en inhibant de manière significative l'adhésion des microbes sur l'épithélium urinaire, permettant ainsi d'éviter leur ancrage s'ils devaient arriver dans l'appareil urogénital.

À ce titre, l'action du D-mannose ressemble un peu à celle de la canneberge. Mais il va aussi décrocher les bactéries déjà fixées sur la paroi vésicale. S'il est surtout utilisé dans la prévention des cystites et donc dans la prise en charge des cystites à répétition, il peut également être utilisé dans les cystites aiguës.

Ces dernières années, de nombreuses études ont prouvé l'efficacité de ce traitement naturel⁶, à tel point que les urologues le conseillent de plus en plus. De nombreux laboratoires le proposent maintenant sous différentes formes, seul ou associé à d'autres substances.

3. Foo L.Y., Lu Y., Howell A. B., Vorsa N., "The structure of cranberry proanthocyanidins which inhibit adherence of uropathogenic P-fimbriated *Escherichia coli* in vitro", *Phytochemistry*, 2000 May;54(2):173-81. PMID 10872208.

4. Lavigne J. P., et al., "Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) and urinary tract infections: study model and review of literature", *Pathologie-Biologie* (Paris), 2007, 55(8-9): p. 460-4.

5. AFSSA, Saisine n° 2003-SA 0352 (2004).

6. Lenger S. M., Bradley M. S., Thomas D. A., Bertolet M. H., Lowder J. L., Sutcliffe S., "D-mannose vs other agents for recurrent urinary tract infection prevention in adult women: a systematic review and meta-analysis", *Am J Obstet Gynecol*, 2020 Aug;223(2): 265.e1-265.e13. doi: 10.1016/j.ajog.2020.05.048. Epub 2020 Jun 1. PMID: 32497610

En pharmacie, on le trouve pur sous le nom, entre autres, de Femannose. Il faut prendre au minimum 2 g de D-mannose par jour pour qu'il soit efficace en cas de cystite. En revanche, dans la prévention des cystites récidivantes, il n'est pas nécessaire d'en prendre tous les jours.

3. Des plantes pour compléter l'action globale

Beaucoup de plantes peuvent être utilisées pour la prévention des cystites. Parfois des plantes immunostimulantes, comme l'*Echinacea* ou même des plantes ou dérivées à visée antiseptique, comme la propolis ou encore l'extrait de pépins de pamplemousse.

Mais ce sont surtout les plantes drainantes qui seront utilisées. On peut ainsi citer :

- Buchu : arbuste cultivé en Afrique du Sud, il contient des huiles essentielles actives sur les cystites.
- Busserole : anti-infectieux spécifique des voies urinaires. Une des plantes de référence.
- Bruyère : proche de la busserole.
- Bugrane : propriétés diurétiques et dépuratives.
- Verge d'or (*Solidago*) : diurétique et anti-inflammatoire. Surtout utilisée en cas d'inflammation et/ou de lithiase urinaire.
- Épine-vinette (*Berberis*) : agit sur la fièvre, l'inflammation et le spasme. On l'utilise plutôt en dilution homéopathique.
- Airelle rouge (*Vaccinium vitis idae*), à ne pas confondre avec la canneberge. On l'utilise en gemmothérapie (jeunes pousses) pour son action sur les infections et les inflammations urinaires.

Je prescris surtout certaines de ces plantes à travers des complexes, associées à la canneberge et/ou au D-mannose.

4. En pratique, je propose souvent des complexes associant plantes et compléments alimentaires. Les produits qui ont ma préférence aujourd'hui sont :

- Harmolilne Cysticalm Flash (Lescuyer) associe principalement pour 1 stick : D-mannose (2 g), extrait sec de bruyère, acérola, zinc et cuivre. Je l'utilise parfois en prévention à raison de 1 stick par jour 1 semaine sur 2, mais il est surtout utilisé en cas de cystite aiguë à raison de 1 stick matin et soir.
- GRANIONS Reducys (en pharmacie). Pour 2 capsules : cranberry (36 mg de PACs), probiotiques, bruyère, cuivre et sélénium. C'est aussi un produit de prévention avant tout qu'on peut éventuellement utiliser en aigu. Dans les cystites à

répétition, le prendre sur plusieurs mois et/ou dans les périodes à risque, comme la période estivale. Pour ma part, je préfère que les probiotiques soient dans des produits à part.

- Gyndelta (en pharmacie). Il porte mal son nom, car plus utilisé en urologie qu'en gynécologie. Il existe 3 produits sous ce nom qui sont tous basés sur un apport de cranberry (36 mg de PACs).
- QuantaCis (PhytoQuant) : je termine par ce produit qui, actuellement, a ma préférence quand il s'agit de prévention des cystites (sans aucun conflit d'intérêts de ma part). Pour 2 gélules : cranberry (42 mg de PACs), bugrane, busserole, propolis, myrtille. Il s'agit donc là encore d'un produit complet associant plusieurs plantes et ayant fait le choix de la propolis plutôt que des huiles essentielles pour l'action anti-infectieuse. Je le propose EN PRÉVENTION à raison de 2 gélules par jour, 1 semaine sur 2, chez toutes mes patientes fragiles avec un excellent retour.

Pour la prévention des cystites pendant les vacances, ces spécialités peuvent être ma seule prescription de base en plus des probiotiques, mais je les associe souvent avec un traitement homéopathique.

Les remèdes d'urgence en cas de cystite aiguë

On regrette la disparition, en France, de BLEU DE MÉTHYLÈNE qui est très efficace dans les cystites aiguës (mais pas seulement). On ne comprend pas les raisons de cette disparition, à moins que ce produit ait fait de l'ombre à certains laboratoires pharmaceutiques, puisqu'il n'était pas brevetable !?

Aujourd'hui, si une cystite apparaît en plein été et surtout pendant les vacances, je n'hésiterai pas à prescrire un antibiotique monodose, comme le MONURIL (1 sachet 1 seule fois) associé à CANTHARIS 5CH : 3 granules 4 fois par jour et boire beaucoup plus d'eau, de tisane et de thé le temps de la résolution de l'infection.

C'est efficace, simple, rapide et avec de très rares effets secondaires. Mais d'autres solutions plus naturelles existent si on veut éviter les antibiotiques, utilisant l'aromathérapie, le D-mannose et/ou la canneberge, mais aussi la propolis et l'homéopathie. Ce sera juste un peu plus long et parfois un peu moins efficace qu'un antibiotique à prendre en une seule prise.

Mais le plus important reste la prévention de ces cystites afin de ne pas être confronté à cette situation.

6. Lenger S. M., Bradley M. S., Thomas D. A., Bertolet M. H., Lowder J. L., Sutcliffe S., "D-mannose vs other agents for recurrent urinary tract infection prevention in adult women: a systematic review and meta-analysis", *Am J Obstet Gynecol*, 2020 Aug;223(2): 265.e1-265.e13. doi: 10.1016/j.ajog.2020.05.048. Epub 2020 Jun 1. PMID: 32497610

Piqûres de moustiques et autres insectes

Au moment où j'écris ces lignes, on vient d'apprendre le décès de trois nouvelles personnes à cause du chikungunya à La Réunion. Évidemment, on oublie de nous préciser l'âge et l'état de santé initial de ces personnes, car n'importe qui ne décède pas de ce virus. Il faut des fragilités particulières.

Pour autant, les moustiques sont vraiment une des plaies de l'été, et s'en prémunir paraît essentiel. Entre les piqûres bien désagréables avec parfois des réactions cutanées importantes et les virus qu'ils peuvent nous transmettre, ces insectes peuvent gâcher nos vacances, alors voici quelques conseils bien utiles.

De jour et à l'extérieur : se protéger en priorité

Si vous allez dans un pays où les moustiques sont très présents, la priorité est de limiter leur accès à votre peau. Surtout s'ils risquent d'être porteurs de maladies.

Le jour, il est conseillé de porter des vêtements légers et amples. Légers parce qu'il fait chaud et amples parce que le mouvement du tissu, quand on bouge, va gêner le vol des insectes et limiter les risques de piqûres.

Mais il est impossible de protéger ainsi 100% de notre surface corporelle. Il sera donc souvent nécessaire d'ajouter des répulsifs sur la peau ou les vêtements.

Les **répulsifs chimiques** sont plutôt efficaces et parfois les plus simples à utiliser, mais il ne faut pas choisir n'importe quel produit. On trouve dans cette gamme :

- **Les répulsifs à base d'IR3535**, comme le Cinq sur Cinq. Leur efficacité est variable, mais leur toxicité faible. On trouve des concentrations en principes actifs allant de 10 à 35%. Choisissez les plus concentrés. Ils sont déconseillés chez l'enfant de moins de 6 ans, mais autorisés chez la femme enceinte.

- **Les répulsifs à base de DEET** sont les plus efficaces, mais aussi les plus toxiques. On les utilise pour protéger certaines professions, comme les gardes forestiers ou dans des régions où existent des moustiques vecteurs de maladies graves, comme Zika, dengue ou chikungunya, mais je les déconseille chez mes patients dans les autres conditions.
- **Des répulsifs plus récents à base d'icaridine** (ou KBR3023). Ils sont une alternative au DEET, en particulier dans les zones à risque de paludisme. Déconseillé pour les enfants de moins de 30 mois, on n'a pas décrit d'autres contre-indications à ce jour. Mais on manque de recul pour affirmer qu'ils sont sans effets secondaires.
- **Les produits à base de perméthrine** sont strictement réservés à l'imprégnation des vêtements et des moustiquaires. Ne les utilisez pas sauf dans des régions à risque de maladies graves. C'est en fait un insecticide et pas un répulsif.

On trouve de plus en plus souvent des **répulsifs dits « naturels »** à base de PMD ou de citriodiol, un extrait breveté issu de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné (*Corymbia citriodora*). Ils sont déconseillés pour les enfants de moins de 6 mois et les femmes enceintes, et leur efficacité est variable. Contrairement aux huiles essentielles pures, on peut les appliquer directement sur la peau. Ils sont probablement préférables aux



Attention au choix des répulsifs que vous achetez contre les moustiques.

répulsifs chimiques, mais leur efficacité est plus aléatoire et ils ont une courte durée d'action et il faut donc renouveler l'application régulièrement. Attention aussi aux éventuels excipients ajoutés.

Plusieurs huiles essentielles sont de bons répulsifs, à commencer par la citronnelle, mais cette huile essentielle bien connue est dermocaustique et ne doit pas être appliquée pure sur la peau. C'est pourquoi je conseille plutôt à mes patients qui veulent utiliser ces produits 100% naturels de faire préparer un mélange dilué avec des huiles végétales.

Il existe plusieurs formules en fonction des habitudes de chaque aromathérapeute. En voici un exemple :

Répulsif préventif pour application locale

- HE de lemongrass 2 ml
- HE d'eucalyptus citronné 2 ml
- HE de palmarosa 2 ml
- HE de lavande officinale 3 ml
- HE de gingembre 1 ml
- HV de jojoba 90 ml

On appliquera ce mélange sur les parties du corps découvertes, sauf sur le visage (ne surtout pas s'approcher des yeux). Dans les périodes à risque, je conseille de renouveler l'application toutes les deux à trois heures. Il faut malgré tout porter des vêtements longs et amples le plus souvent possible et appliquer avant tout cette préparation sur les chevilles et les poignets. On peut, bien sûr, l'appliquer sur toute la jambe si on décide de se promener en short et sur les bras si on est en tee-shirt, mais ça ne donne pas une efficacité parfaite.

Si vous êtes dans une région où les moustiques transmettent des maladies graves, ne comptez pas uniquement sur l'aromathérapie.

Vous pouvez faire remplacer l'huile végétale de jojoba par de l'alcool à 70° afin de mettre ce mélange dans un pulvérisateur qui vous permettra de l'appliquer sur les vêtements ou autour de vous. Pour les diffuseurs, je vais vous donner une autre formule ci-dessous.

Les huiles essentielles sont contre-indiquées chez les femmes enceintes et allaitantes ainsi que chez les enfants de moins de 6 ans. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Et la nuit ?

Encore une fois, il est préférable de se protéger avec des vêtements adaptés et une moustiquaire pendant la nuit. Dans les zones où circulent des

maladies transmises par les moustiques, c'est une précaution indispensable.

On pourra aussi utiliser des diffuseurs d'huiles essentielles dans les pièces à vivre et dans la chambre. Là encore, de nombreuses formules existent. Voici un exemple à utiliser dans un diffuseur soit à ultrasons, soit à vapeur :

Répulsif préventif pour diffuseur

- HE de citronnelle de Ceylan 3 ml
- HE d'eucalyptus citronné 3 ml
- HE de géranium rosat 3 ml
- HECT (huile essentielle chémotypée) de giroflier 1 ml

Il existe d'autres solutions, comme les produits à base de citronnelle à faire brûler. Certains disent que faire brûler du marc de café éloigne les insectes. Il existe aussi des répulsifs chimiques à brancher sur une prise de courant. Je ne suis pas très favorable à cette solution qui n'est pas sans effets secondaires potentiels.

Là encore, attention aux huiles essentielles dans la chambre des enfants de moins de 6 ans ou encore chez les asthmatiques. Demandez conseil à votre médecin.

Oui, on peut se protéger de l'intérieur !

On peut aussi éloigner les moustiques par des produits à prendre per os.

J'utilise pour ma part deux produits par voie orale afin d'augmenter l'efficacité de cette prévention chez les personnes les plus sensibles :

- **la vitamine B1** à forte dose va donner une odeur à la peau que les moustiques redoutent. Son efficacité est variable, mais son usage est sans risque, surtout sur une période courte, donc il ne faut pas hésiter à en parler à votre médecin qui pourra vous prescrire du Benerva 250 mg : prendre 1 comprimé matin et soir pendant tout le séjour en commençant au moins 3 jours avant le départ. Ce traitement est réservé à l'adulte ;
- en aromathérapie, le laboratoire Pranarôm propose une spécialité appelée **Aromaforest**. Elle contient les huiles essentielles suivantes : origan, cannellier de Chine, cannellier de Ceylan, lemongrass, tea tree, niaouli, muscadier, bois de Hô, eucalyptus globuleux. Deux heures avant une balade en forêt, il faut prendre 4 gouttes du mélange à mettre dans du miel ou de l'huile d'olive à garder en bouche 1 min avant de l'avaler. Entre 6 ans et 12 ans, on donnera

une demi-dose. Elle est contre-indiquée avant 6 ans et chez les femmes enceintes.

Aromaforest va donner une odeur corporelle qui repousse les insectes et surtout les tiques, contre lesquelles ce produit a été spécialement conçu. Par ailleurs, sa formule est active sur une partie des germes potentiellement présents dans les tiques et peut limiter le risque de maladie de Lyme, même si son efficacité est loin d'être garantie. Je ne l'utilise pas pour repousser les moustiques.

Il existe aussi un **traitement homéopathique** préventif pour les piqûres de moustique. Comme ça finit par faire beaucoup de choses à prendre et qu'on est en vacances, je limite ce traitement aux plus réactifs, à ceux qui attirent les moustiques et font de fortes réactions. Dans ce cas, je donne : LEDUM PALUSTRE 5CH (3 granules le matin à jeun et le soir au coucher).

Quels traitements en cas de piqûre ?

Malgré toutes ces précautions, il est possible que vous vous fassiez piquer. Que faire pour réduire les symptômes qui en découlent ?

Pour toutes les piqûres d'insectes, qu'ils soient volants ou non, le premier réflexe est d'appliquer sur la ou les piqûres de **l'huile essentielle de lavande aspic pure**. C'est d'une efficacité remarquable pour réduire la douleur et le prurit, de plus elle désinfecte la peau.

Si vous n'avez que de l'huile essentielle de lavande officinale (ou lavande vraie), voire de l'huile essentielle de lavandin, ça fonctionne aussi.

Vous pourrez renouveler l'application de lavande aspic tant que nécessaire. Au début, toutes les 30 min si besoin. C'est sans danger, mais, comme beaucoup d'huiles essentielles, elle est contre-indiquée avant 6 ans et chez la femme enceinte.



Piqûres : l'huile essentielle de lavande aspic pure réduit la douleur et le prurit.

Dans de nombreux cas, ce traitement local pourra suffire.

Si vous avez tendance à réagir fortement aux piqûres d'insectes, vous pourrez ajouter un traitement homéopathique complémentaire et souvent efficace d'après mon expérience :

- LEDUM PALUSTRE 5CH : 3 granules 3 fois par jour (remède théoriquement spécifique des moustiques, mais qu'on peut utiliser pour tous les insectes volants et finalement pour toutes les piqûres) ;
- APIS MEL 5CH : 3 granules 3 à 6 fois par jour en fonction de la réaction. C'est le remède de l'œdème rosé comme on le voit chez les personnes qui réagissent fortement aux piqûres d'insectes. C'est le remède spécifique des piqûres d'abeille ou de guêpe, mais là encore, on l'utilise pour tous les insectes.

Si la réaction est forte et douloureuse, on pourra également faire des applications de compresses alcoolisées qu'on laissera en place 15 à 30 min plusieurs fois par jour.

Mais si vous êtes allergique aux piqûres, il ne faudra pas hésiter à consulter un médecin. La plupart du temps, il vous donnera un simple anti-histaminique qui pourra s'ajouter aux différents traitements ci-dessus.

Dans les cas les plus graves, il faudra envisager un traitement par cortisone pendant quelques jours. Les allergiques connaissent bien ces phénomènes et ont en général avec eux un traitement prescrit par leur médecin. Pour ceux qui font des réactions graves, comme un œdème de Quincke ou un choc anaphylactique, ils ne partiront jamais sans emporter de la cortisone (éventuellement injectable) et un stylo « anapen » à base d'adrénaline en cas de choc anaphylactique. Heureusement, ces cas sont très rares, mais peuvent malheureusement être mortels.

Pour certaines piqûres d'araignées en particulier, il peut se développer une infection locale. Dans ce cas, il est indispensable de consulter. L'huile essentielle de lavande et les compresses alcoolisées sont une première démarche, mais qui peut être insuffisante. Ajouter une pommade antibiotique peut être suffisant, mais, dans certains cas, il faudra prendre un antibiotique oral.

Si vous avez été piqué ou mordu par un insecte ou un animal « inhabituel », comme certaines araignées, un scorpion, voire un serpent, il faudra absolument consulter un médecin même si les traitements ci-dessus peuvent être appliqués en attendant.

Prise en charge du paludisme, de la dengue et du Zika

En cas de piqûre, il y a la réaction à la piqûre elle-même, mais l'insecte piqueur peut être porteur de diverses maladies parfois graves.

La prévention de ces maladies reste le plus important et il faut mettre en place tout ce que je viens d'expliquer sur la prévention des piqûres.

Pas question de vous détailler ici tous les traitements, qui seront la plupart du temps prescrits par un médecin spécialisé. Mon but est juste de vous informer sur l'existence de ces maladies pour que vous puissiez y penser et ne pas négliger ces piqûres si vous êtes dans un pays à risque.

— Prévenir le paludisme

Le paludisme (ou malaria) est sans aucun doute une des maladies les plus fréquentes transmises par les moustiques (en l'occurrence un moustique très particulier : la femelle anophèle).

Avant de partir dans un pays où cette maladie est endémique, vous devez bien vous renseigner sur l'importance du risque, qui peut dépendre de la région précise, de la saison et des conditions du voyage. Il sera tout aussi important de savoir si le plasmodium (le parasite responsable de la maladie) qui sévit dans le pays est devenu résistant à certains médicaments.

Les pays impaludés sont ainsi divisés en trois groupes :

- zone 1 : aucune résistance ;
- zone 2 : résistance à la chloroquine (ou niavaquine), le premier médicament de référence ;
- zone 3 : multirésistance à plusieurs molécules du fait de leur utilisation excessive.

C'est en fonction de tous ces critères que votre médecin vous conseillera tel ou tel médicament.

Pour autant, je vais me permettre de vous donner quelques conseils, car tous les traitements ne se valent pas. À vous d'en discuter avec votre médecin traitant :

- d'abord, je vous déconseille de prendre de l'*Artemisia annua* (armoise chinoise) en prévention du paludisme comme certains le proposent. À ce jour, nous n'avons pas assez de certitudes sur son efficacité préventive ni sur les doses nécessaires. En revanche, cette plante est sans aucun doute le meilleur traitement pour traiter un paludisme si jamais vous deviez attraper la maladie, mais ce n'est pas le sujet ici ;

- de la même façon, je vous déconseille de prendre de la méfloquine (vendue en particulier sous le nom de Lariam). Cette molécule a bien trop d'effets secondaires, parfois très graves. Le chanteur Stromae en a été une des victimes célèbres avec deux ans de dépression grave. À mon sens, ce produit devrait être interdit ;
- dans les pays situés en zone 1, le meilleur produit est sans aucun doute le maintenant célèbre Plaquénil (hydroxychloroquine) qui, avant d'être utilisé contre le Covid, a été pendant 25 ans un produit de prévention du paludisme. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il était en vente libre ;
- dans les zones 2 et 3, il faudra utiliser des spécialités associant deux molécules différentes pour optimiser l'effet préventif. Les plus prescrits sont la savarine et la malarone. Leur efficacité se fait au profit de plusieurs effets secondaires potentiels, mais ils gardent malgré tout une bonne balance bénéfices/risques.

Il faudra donc bien peser les intérêts et l'absolue nécessité de prendre un tel traitement préventif.

J'ai pour ma part fait des voyages d'agrément ou professionnels dans des pays aussi différents que le Vietnam, le Cambodge, Madagascar, la Namibie ou la République dominicaine sans jamais prendre ce type de prévention. Mais il faut dire que je n'ai jamais fait de voyage aventureux dans la jungle et que j'essaye de choisir les bonnes périodes pour partir, là où les moustiques sont les moins fréquents.

Il est certain que dans certaines zones du Vietnam ou dans des pays africains très impaludés, je n'aurais pas hésité à prendre une prévention.

Je ne veux pas vous inciter à prendre des risques dans un sens ou un autre, mais je pense aussi qu'il n'est pas toujours indispensable de prendre un tel traitement si on fait attention à tous les critères.

Et puis, avec une prévention active des piqûres de moustique comme indiqué plus haut, le risque est d'autant plus faible.

— Ces deux virus qui font parler d'eux : le Zika et le chikungunya

Si le paludisme est dû à un parasite du genre plasmodium, **le Zika** est une infection virale qui, bien que moins dangereuse que la malaria, donne une maladie parfois marquante. On peut la rapprocher de la dengue.

L'infection à virus Zika est malgré tout souvent asymptomatique, mais pourra donner de la fièvre



avec yeux rouges, douleurs articulaires et maux de tête. Elle n'est jamais mortelle et disparaît en une à deux semaines, mais peut devenir dramatique chez la femme enceinte, car le virus peut passer chez le fœtus et entraîner une microcéphalie et diverses autres malformations du cerveau chez le nouveau-né. On a décrit aussi quelques cas de syndrome de Guillain-Barré chez l'adulte, mais ils sont rares.

Il n'y a ni prévention ni traitement officiel pour éviter cette maladie transmise par certains microbes du genre *Aedes*, mais cette maladie est également sexuellement transmissible.

Le chikungunya est également lié à un virus et transmis par les mêmes moustiques du genre *Aedes*, dont le fameux moustique tigre qui commence à s'installer en métropole.

La maladie est plus grave que le Zika. Seuls 10% des malades seront quasiment asymptomatiques. Pour les autres, on décrit :

- une fièvre élevée et souvent brutale ;
- surtout des douleurs articulaires très invalidantes touchant principalement les extrémités des membres (poignets, chevilles, phalanges), mais également le dos ;
- -les douleurs sont parfois intolérables et s'accompagnent de douleurs musculaires et de céphalées ;
- on observe aussi dans la moitié des cas une éruption cutanée qui peut faire penser à la rougeole ;
- des douleurs abdominales, voire des diarrhées, ne sont pas rares.

Le seul traitement est symptomatique et il n'existe à ce jour aucune prévention d'efficacité reconnue. La balance bénéfices/risques du vaccin est plus que discutable et il donne parfois des effets secondaires graves.

L'évolution clinique est variable. Elle peut être rapidement favorable, mais la maladie peut aussi évoluer vers une phase chronique marquée par des arthralgies persistantes, incapacitantes, erratiques, symétriques ou non, causes de dépression.

Pendant la convalescence, qui peut durer plusieurs semaines, il existe une asthénie (fatigue) importante et invalidante.

Curieusement, les enfants ne présentent que rarement de douleurs articulaires. Chez eux, le chikungunya se traduit comme une simple grippe.

Il est donc vraiment important dans les pays endémiques de se protéger efficacement contre les moustiques.

– La dengue : des millions de personnes infectées chaque année !

La dengue, aussi appelée « grippe tropicale », est une maladie virale transmise par la même famille de moustiques du genre *Aedes*.

L'OMS estime à 50 millions le nombre de personnes infectées chaque année par la dengue (mais certaines études évoquent 390 millions : ce chiffre est-il surestimé pour inciter à la conception et à la distribution d'un vaccin ?), dont 500 000 malades qui développent une complication appelée « dengue hémorragique » (soit seulement 1% des personnes infectées si on garde le chiffre de 50 millions !) qui est mortelle dans plus 2,5% des cas (soit 13 000 morts par an sur 50 millions d'infections !?). C'est une maladie qui est plutôt en expansion actuellement.

Des chercheurs ont voulu développer un vaccin contre cette maladie qui a abouti à un des plus gros scandales sanitaires de ces dernières années. En effet, ce vaccin développé par Sanofi et largement soutenu par la fondation de Bill Gates s'est révélé mortel pour de nombreuses personnes, en particulier aux Philippines⁷. De nombreux enfants sont morts pour plusieurs raisons : on a méconnu les mécanismes de la maladie et du système immunitaire et on n'a pas pris en compte le fait qu'un vaccin n'est pas un médicament anodin comme on veut parfois le faire croire. Ainsi, les expérimentations chez l'homme se sont traduites par un désastre humain et sanitaire.

Le laboratoire Sanofi a finalement reconnu que « *les personnes qui n'ont pas encore été infectées au moment de la vaccination ont développé des cas de dengue sévères à plus long terme après avoir été infectées* ». En clair, quand on est vacciné par le Dengvaxia (nom du vaccin de Sanofi), on a plus de risques de développer une dengue grave que sans le vaccin ! Pas très encourageant !

Vous comprenez pourquoi nous resterons très prudents quant au développement d'un vaccin contre le chikungunya qui semble poser les mêmes problèmes. On pense même que le vaccin contre le Covid pourrait avoir des effets secondaires du même type, liés à ce qu'on appelle les « anticorps facilitants ».

Vous trouverez plusieurs articles à ce sujet sur le site de l'AIMSIB⁸.

7. https://www.lemonde.fr/medecine/article/2018/03/06/vaccination-contre-la-dengue-le-fiasco-de-sanofi_5266163_1650718.html

8. <https://www.aimsib.org/>

Troubles digestifs, l'autre ennemi des vacances

Les troubles digestifs sont sans aucun doute un des plus fréquents désagréments quand on voyage. **Les diarrhées du voyageur ou turista** sont des pathologies fréquentes, surtout dans des pays dits « à risque », comme en Afrique et en Asie.

Peu graves la plupart du temps, elles n'en sont pas moins fortement désagréables et handicapantes, et gâchent plusieurs jours des vacances.

Voici comment les prévenir et les traiter rapidement.

Méfiez-vous de l'eau et de vos aliments

La diarrhée dite « du voyageur » est souvent liée à des aliments ou à de l'eau souillés par des microbes, surtout des bactéries (contrairement aux gastro-entérites virales de l'hiver).

C'est pourquoi, dans les pays à risque, il faut être très méfiant vis-à-vis de votre alimentation. On évitera en particulier :

- l'eau du robinet en priorité ;
- les glaçons souvent faits avec cette même eau ;
- l'eau en bouteille si la bouteille n'est pas « décapsulée » devant vous ;
- les crudités souvent lavées avec de l'eau du robinet ;
- les aliments crus en général dans les restaurants qui ne paraissent pas très rigoureux ;
- attention aux laitages « frais » pas toujours conservés dans de bonnes conditions dans les pays chauds. Préférez les fromages à pâte cuite.

Pour réduire les risques, on va privilégier :

- les boissons dans des bouteilles fermées hermétiquement et tant pis s'il n'y a que du soda ;
- les boissons chaudes type thé avec une eau ayant été bouillie ;
- les aliments cuits et, si vous les tolérez, cuisinés avec des épices qui « désinfectent » le plat ;

- si vous mangez des fruits, il est indispensable de les peler, mais ne les lavez pas avec l'eau du robinet sauf si vous avez pu la faire bouillir au préalable (sauf dans des hôtels rigoureux où l'eau est contrôlée) ;
- si vous ne pouvez pas faire bouillir l'eau et que vous n'avez pas accès à une boisson « sécurisée », il existe des petits comprimés qui permettent de désinfecter l'eau et de limiter ainsi la plupart des risques. Les plus connus sont le Micropur, qui reste un produit chloré (comme l'eau de Javel), donc à utiliser avec parcimonie ;
- on trouve aussi dans les magasins spécialisés des appareils de microfiltration portable (type Katadyn) qui sont efficaces, mais un peu moins pratiques et qu'on réserve aux voyages aventureux pour des personnes habituées à ces conditions particulières.

À chaque fois qu'un patient part en vacances dans un pays à risque, je lui propose de prendre un traitement préventif simple et pourtant très efficace :

- un probiotique tous les matins ;
- de la chlorophylle magnésienne le soir (sauf quand il a des selles molles) ;
- de l'huile essentielle de cannelle, un des plus grands anti-infectieux à visée digestive : 1 goutte sur un aliment le midi ou le soir à la fin du repas (sauf enfants et femmes enceintes). Atten-



Attention aux glaçons faits avec l'eau du robinet.

tion, cette HE est dermocaustique et peut être agressive pour des personnes fragiles. Il existe également des capsules d'huile essentielle de cannelle qui permettent d'éviter ce désagrément. Elle est contre-indiquée chez l'enfant de moins de 12 ans et chez la femme enceinte.

Pensez à emporter ce petit protocole avec vous lors de votre prochain voyage à risque.

Des pistes naturelles en plus du traitement classique

Le traitement classique allopathique propose dans ce cas :

- diète ;
- boire autant que l'on peut ;
- antidiarrhéiques type Imodium ou Tiorfan.

Les médecines naturelles et surtout l'homéopathie nous offrent des pistes complémentaires très efficaces et il est dommage de ne pas les utiliser :

- HE de cannelle : 1 goutte 3 fois par jour sur un aliment ou bien sous forme de capsules pour ceux qui la supportent mal en bouche (elle peut vraiment donner une sensation de brûlure) ;
- ARSENICUM ALBUM 9CH : 3 granules 3 à 4 fois par jour pendant 3 à 5 jours et CHINA 9CH : 3 granules 2 fois par jour de façon systématique ;
- on peut ajouter PODOPHYLLUM 4CH : 3 granules 3 à 4 fois par jour tant que dure la diarrhée. Mais il en existe d'autres, demandez conseil à votre homéopathe ;
- un probiotique matin, midi et soir, et arrêt de la chlorophylle, qui est un peu laxative.



L'HE de cannelle peut être consommée en gouttes ou en capsules.

On peut ajouter si on en a apporté avec soi :

- de l'argile type Smecta : 1 sachet matin et soir pendant 3 à 5 jours. Arrêter dès que le transit revient à la normale ;
- d'autres remèdes homéo peuvent avoir leur place, comme CARBO VEG 5CH en cas de ballonnements importants avec douleurs abdominales obligeant le malade à se plier en deux ou encore IPECA 5CH : diarrhée, mais surtout vomissements avec langue toujours propre.

Dans tous les cas, le régime antidiarrhéique reste évidemment la priorité : supprimer tout ce qui est cru (crudités et fruits), tous les aliments complets ou riches en fibres (riz complet, légumes secs, pain complet...) et tous les laitages (surtout frais). Consommer surtout du riz blanc, un peu de pommes de terre avec des carottes cuites et un peu d'huile d'olive. Des protéines maigres (jambon blanc, poisson blanc, blanc de volaille) et éventuellement une compote pomme-coing. Boire beaucoup d'eau et de tisanes. Éventuellement du bouillon de légumes.

Comment traiter la diarrhée du voyageur

Si on a pris des risques ou oublié la prévention, la turista peut se manifester plus ou moins brutalement.

Le traitement « officiel » de la turista reste surtout symptomatique. Les antibiotiques intestinaux (comme l'Ercefuryl) ne sont plus proposés, car d'efficacité limitée.

Évidemment, avant de soigner un symptôme, il faut être sûr du diagnostic, mais les symptômes

de la turista laissent peu de place au doute : diarrhée profuse, sans autre symptôme à part les douleurs abdominales. Il peut y avoir des nausées, mais rarement de la fièvre. On est fatigué par la diarrhée, mais il y a peu d'atteintes de l'état général. En cas de diarrhée avec symptômes plus marqués qui durent plus de trois jours, une consultation médicale sera à envisager pour éliminer d'autres causes ou des complications.

Chocs, coups et traumatismes

Il paraît important de toujours emporter avec soi en vacances de quoi traiter les traumatismes et les hématomes. Les remèdes sont simples et toujours un peu les mêmes.

En priorité : **arnica**.

Si le coup est banal, avec un simple « bleu », on utilisera ARNICA en 5CH : 3 granules 4 fois par jour pendant 2 ou 3 jours suivant la douleur et l'hématome.

En cas de traumatisme plus important comme une chute voire un accident, on pourra utiliser ARNICA en 9CH et prendre 3 granules 3 à 4 fois par jour pendant 4 à 6 jours.

Si la localisation le permet, on pourra aussi utiliser l'arnica en gel (ou en crème). Plusieurs spécialités existent :

- Arnigel de Weleda est une de mes préférées ;
- Arnigel de Boiron est une formule simple à base de vaseline et arnica ;
- Arnica gel naturel bio de Lehning est des plus concentrés avec 10% d'arnica, contre 4% dans la plupart des autres produits.

Il existe d'autres marques, je ne les connais pas toutes, mais évitez les produits contenant des excipients chimiques et surtout des parabens comme dans Arnican.

On peut aussi utiliser l'huile végétale d'arnica qui est un excellent produit, mais sera plus « grasse », donc parfois moins appréciée. Pour ma part, je l'utilise beaucoup pour y associer les huiles essentielles indiquées en cas de choc, en particulier l'hélichryse et la menthe poivrée et secondairement le laurier noble, la lavande, le romarin à camphre et la gaulthérie, qui est surtout anti-inflammatoire.

Ainsi, je prescris parfois à la place d'Arnigel :

- quelques gouttes d'huile végétale d'arnica à appliquer grossièrement sur la zone traumatisée puis ajouter 2 ou 3 gouttes d'HE d'hélichryse et masser doucement pour faire pénétrer. Cette huile essentielle est formidable pour résorber les ecchymoses ;

- si la douleur est importante, on peut ajouter 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, qui soulage rapidement ;

- si l'ecchymose est importante, ajouter 2 gouttes d'HE de laurier noble, qui est un bon « anti-hématome » ;

- et si le bleu s'accompagne d'une plaie ou d'une abrasion, on pourra ajouter 2 gouttes d'HE de lavande aspic.

En homéopathie, certains remèdes sont spécifiques de la localisation :

- NATRUM SULFURICUM 9CH en cas de traumatisme crânien ;
- BELLIS PERENNIS 5CH en cas de traumatisme du sein ;
- STAPHYSAGRIA 5CH en cas de plaie par objet tranchant.

Ces remèdes se prennent en général à raison de 3 granules 3 fois par jour.

D'autres solutions sont possibles en cas de choc, comme les cataplasmes d'argile, mais les conseils ci-dessus me paraissent ceux qui ont le meilleur rapport efficacité/simplicité d'utilisation.

Mais peut-être que l'essentiel est d'éviter les accidents, les chocs. Pour cela, la priorité est de « lever le pied », d'arrêter de courir, de faire les choses sans précipitation afin de limiter le risque de chutes et de traumatismes et de se sentir vraiment en vacances où le maître mot devrait être « prendre son temps » !

Oui, mais voilà, « l'enfer, c'est les autres » comme l'a si bien dit Jean-Paul Sartre, et il faut souvent se méfier autant des autres que de nous-mêmes, car les accidents et les chocs ne sont pas toujours de notre fait !

Coups, entorses... le revers des vacances actives

Les vacances, c'est l'occasion de souffler... mais aussi de bouger plus que d'habitude. Sorties sportives, randonnées ou jeux en plein air rendent le séjour plus vivant, mais parfois aussi plus risqué.

— L'entorse : fréquente chez les personnes mal entraînées ou imprudentes

Les entorses font partie des accidents les plus fréquents pendant des vacances actives. Surtout si on est mal équipé ou mal entraîné. Prenons l'exemple d'une entorse de la cheville qui est la plus courante.

Idéalement, il faudrait consulter un médecin pour faire un diagnostic plus précis et évaluer la gravité de l'entorse pour laquelle on décrit trois stades :

- stade 1 : entorse bénigne ;
- stade 2 : entorse plus grave, mais sans rupture du ligament. Elle nécessitera une immobilisation avec une attelle pendant 1 à 2 semaines en général ;
- stade 3 : il y a rupture du ligament et/ou arrachement osseux. Elle nécessite une consultation spécialisée.

Dans le doute, on peut faire une radio pour évaluer l'entorse et éliminer une fracture de la malléole. Parfois, on doit aller jusqu'à l'IRM pour repérer des fractures minimes et mal placées. Heureusement, la plupart du temps, il s'agit d'une entorse bénigne et les conseils qui suivent peuvent suffire.

Au moment de l'entorse, faut-il mettre du chaud ou du froid ? Le froid soulage la douleur et évite l'œdème, mais en médecine chinoise on conseille plutôt du chaud pour favoriser la réparation. Disons qu'en aigu, il paraît préférable de mettre immédiatement du froid, mais ensuite, le soir et les jours qui suivent, des bains de pied et de cheville dans de l'eau chaude et salée paraissent préférables.

Le premier traitement reste le repos. Si on doit marcher, il est préférable de mettre une attelle ou tout au moins une chevillère pour maintenir la cheville et éviter de la traumatiser un peu plus.

Localement, j'utilise un mélange d'huiles essentielles qui fonctionne très bien :

– HV d'arnica	30%
– HV de millepertuis	25%
– HE de gaulthérie couchée	15%
– HE d'eucalyptus citronné	10%
– HE de menthe poivrée	8%
– HE de lavandin	7%
– HE d'hélichryse	5%

Qsp 1 flacon de 15 ml à faire préparer par le pharmacien. Appliquer en massant doucement 2 à 3 fois par jour.

Si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas faire faire ce mélange en pharmacie, vous pouvez :

- acheter le mélange tout prêt Quantamal (Phyto-Quant), très pratique, car présenté sous forme de roll-on idéal pour les vacances ;
- acheter uniquement 1 flacon d'huile végétale d'arnica et 2 huiles essentielles prioritaires, gaulthérie et hélichryse : mettre quelques gouttes d'huile d'arnica sur la cheville, commencer à faire pénétrer et ajouter 3 gouttes de gaulthérie et 2 gouttes d'hélichryse, puis masser bien pour faire pénétrer l'ensemble ;
- on peut aussi appliquer uniquement une spécialité à base d'arnica comme l'Arnicagel, mais l'ajout d'huiles essentielles augmente l'efficacité.

Le reste du traitement sera essentiellement homéopathique :

- prendre le plus vite possible après le traumatisme ARNICA 9CH (5 ou 7CH peuvent faire l'affaire) : 3 granules toutes les heures pendant 6 heures puis 3 à 4 fois par jour pendant quelques jours jusqu'à disparition de la douleur ;
- ajouter RUTA GRAV 5CH pour l'atteinte du ligament : 3 granules 4 fois par jour pendant 4 à 7 jours suivant la gravité de l'entorse ;
- si la cheville est très gonflée et que la douleur est plutôt soulagée par les applications froides, prendre APIS MEL 7CH : 3 granules 3 fois par jour.

En cas de douleur importante, on pourra ajouter 2 remèdes en fonction des modalités de la douleur :

- on a mal au moindre mouvement et seul le repos soulage : prendre BRYONIA 5CH, 3 granules 3 fois par jour ;
- la douleur est finalement calmée par les mouvements prudents et quand la cheville est « chaude » : prendre RHUS TOX 5CH, 3 granules 3 fois par jour.



Les entorses sont des accidents courants en vacances.

Une fois la douleur et l'œdème disparus, il faut se demander si une rééducation chez le kiné n'est pas nécessaire. Ce sera le cas si on a des ligaments trop lâches et une tendance aux entorses à répétition.

Dans tous les cas, choisir de bonnes chaussures pour courir et se méfier des footings dans les bois où les pièges sont nombreux pour les chevilles !

Rien ne vaut la prévention par un choix de matériel de qualité et surtout par une activité progressive et prudente si vous n'avez pas l'habitude de faire beaucoup de sport au cours de l'année.

Et aussi... les pénibles ampoules

Le traumatisme peut être plus léger, mais répétitif et donner des ampoules parfois bien handicapantes. Elles sont fréquentes pendant les vacances où on va avoir des activités inhabituelles qui agressent des zones peu habituées aux frottements répétés. C'est en particulier vrai en cas d'activité sportive ou de longues marches inhabituelles ou simplement lors d'une visite en ville ou au musée.

Ces ampoules peuvent vraiment gâcher le plaisir des vacances pendant plusieurs jours. C'est pourquoi il faut les prévenir et surtout les traiter énergiquement dès la moindre apparition d'échauffement.

Les avis sont partagés sur la meilleure façon de traiter une ampoule, mais tout dépend de son stade.

Si vous avez un début d'ampoule sans cloque, c'est-à-dire une inflammation rouge et douloureuse, agissez sans attendre ! Le plus simple est de recouvrir la lésion avec du sparadrap collant ou, mieux, un pansement hydrocolloïde type Compeed.

Laissez ce pansement pendant 2 ou 3 jours sans le décoller ni le changer (sauf s'il s'arrache de lui-même). En général, la lésion sera quasiment guérie. Si vous devez utiliser les chaussures qui ont créé l'ampoule, remettez une protection type Compeed avant d'aller faire votre activité.

De même, si vous savez que vous avez facilement des ampoules avec telles chaussures ou bien au cours de telle activité, là encore, en prévention, pensez à mettre du sparadrap directement collé sur la zone à risque pour éviter l'échauffement.

Si l'ampoule est immédiatement plus importante avec une cloque modérée et non percée, je vous conseille de faire de même : un pansement bien occlusif type Compeed pendant quelques jours.

Au bout de 3 ou 4 jours, vous pourrez le retirer. Si la peau de l'ampoule est en train de se recoller, remettez un nouveau pansement. Si la cloque reste présente avec la peau qui la recouvre manifestement morte, c'est là où deux solutions s'opposent :

- il y a ceux qui conseillent de ne pas la toucher et, dans ce cas, on remet un pansement occlusif ;
- et il y a ceux, dont je fais partie, qui préfèrent découper proprement et complètement la peau morte de l'ampoule. Dans ce cas, il faut bien nettoyer et désinfecter avec de l'eau oxygénée puis à nouveau deux situations se présentent :
 - si vous n'avez pas d'activité à risque de re-traumatiser cet endroit, appliquez de l'Homéoplasmine, recouverte pendant la journée d'une compresse et d'un pansement. Le soir, Homéoplasmine en couche épaisse avec une compresse et un pansement un peu plus large pour laisser la pommade agir pendant la nuit sans qu'elle se répande sur les draps ;
 - si vous devez avoir une activité qui va créer un frottement au même endroit, protégez-le avec un pansement hydrocolloïde type Compeed pendant l'activité, que vous enlèverez à la fin de l'activité puis vous appliquerez l'Homéoplasmine comme indiqué ci-dessus.

Vous pourrez lire que certains spécialistes conseillent de percer sans enlever la peau qui protège les chairs. Ça peut être vrai pendant 1 journée si vous n'avez pas de pansement colloïde avec vous, mais laisser la peau augmente le risque de surinfection. Il faudra donc bien nettoyer et désinfecter la plaie 2 fois par jour si vous laissez la peau. Mais si vous avez un pansement hydrocolloïde type Compeed, ce dernier remplacera très avantageusement la peau, qu'il est alors préférable de découper.

Si vous découvrez l'ampoule au stade où la cloque s'est percée toute seule, alors il faudra la découper totalement et soigneusement puis bien désinfecter, d'abord en lavant la plaie à l'eau avec un peu de savon puis avec de l'eau oxygénée. Puis vous appliquerez l'Homéoplasmine comme indiqué ci-dessus en dehors des activités ou un pansement Compeed en cas de risque de nouveau frottement pendant la journée.

Dans tous les cas, vous pouvez compléter le traitement local par de l'homéopathie :

- APIS MEL 5CH est indiqué au premier stade de l'ampoule avec une inflammation sans cloque ;
- CANTHARIS 5CH est le remède de base dès qu'il y a une cloque : 3 granules 3 à 4 fois par jour pendant quelques jours ;
- BRYONIA 5CH si vous avez une ampoule suintante dont la peau s'est décollée toute seule.

On peut toujours ajouter ARNICA 5CH pour la douleur, mais si vous faites bien les soins locaux, c'est rarement nécessaire.

Les mycoses cutanées

Les mycoses cutanées des plis sont essentiellement liées à de la macération. Elles sont favorisées par une transpiration excessive liée à la chaleur et à une prévention insuffisante.

On observe ainsi des mycoses :

- entre les orteils ;
- dans les plis de l'aîne ;
- sous les seins ;
- plus rarement sous les aisselles.

Elles sont plus fréquentes pendant les vacances à cause de l'association chaleur+humidité. La prévention est donc la même pour toutes ces localisations : lutter contre l'humidité, faire des toilettes régulières et très bien se sécher, surtout après la douche, éventuellement à l'aide d'un sèche-cheveux en position froide.

Si une mycose apparaît, je vais privilégier pendant les vacances un traitement allopathique pour son efficacité, sa rapidité d'action et sa bonne tolérance : les pommades ou crèmes antifongiques comme le Pevaryl ou équivalents.

Que faire en cas de mycose des pieds ?

La mycose des pieds ou intertrigo est aussi appelée « pied d'athlète », car on attrape souvent ces mycoses dans des situations de transpiration des pieds ou des ambiances humides comme on le rencontre dans le sport.

— Mes conseils contre le pied d'athlète

Pour traiter un intertrigo, il faut d'abord avoir une hygiène très stricte dont le but est d'éliminer au maximum l'humidité. Se laver, mais surtout se sécher soigneusement les pieds, avec un sèche-cheveux si nécessaire. Bien aérer, voire mettre à sécher ses chaussures. Ne pas garder les pieds humides et se méfier des piscines publiques.

Ensuite, on pourra au choix appliquer :

- une solution antifongique. Ma préférence va vers le Pevaryl en spray pendant 2 semaines en moyenne : une pulvérisation large sur les pieds le soir, mais aussi dans les chaussures et le matin une nouvelle pulvérisation sur les pieds après avoir mis ses chaussettes ou collants ;
- un mélange d'huiles essentielles qui est efficace, mais peut-être un peu moins pratique.

— Les huiles essentielles pour agir sur les mycoses des pieds

Si on ne veut pas passer par des préparations magistrales, on pourra appliquer entre les orteils : 3 gouttes de calendula puis 1 à 2 gouttes de tea tree (éviter l'application pure), 2 fois par jour pendant 2 semaines.

On peut aussi faire préparer en pharmacie (ou préparer soi-même), le mélange suivant, qui peut être utilisée aussi bien pour les mycoses de pieds que pour celles des plis :

– HV de calophylle	25%
– HV de calendula	25%
– HE d'arbre à thé	20%
– HE de laurier noble	10%
– HE de géranium rosat	10%
– HE de palmarosa	10%



Il est important d'éviter au maximum l'humidité entre les orteils.

Protégez vos yeux : comment éviter les conjonctivites ?

Au cours de vos vacances, plusieurs situations peuvent favoriser une conjonctivite, pathologie parfois bien handicapante et douloureuse. Ce sera encore pire pour les personnes portant des lentilles. Je n'évoquerai pas ce point particulier. Si vous portez des lentilles, pensez à demander conseil à votre médecin en cas de voyage à risque.

En avion : attention à l'air sec

L'air de l'avion est plus sec et la climatisation va aggraver un peu plus la situation. Les yeux souffrent de cette ambiance, surtout si le voyage est long. Dans ce cas, pensez à apporter un **collyre à base de larmes artificielles** afin d'hydrater vos yeux pendant le voyage. Profitez-en aussi pour hydrater votre organisme en buvant suffisamment pendant le vol.

Pour reposer vos yeux et votre conjonctive, fermer les yeux de temps en temps sera utile.

À la montagne : du soleil et du froid

En montagne aussi l'air est sec et en plus il peut être froid suivant la saison. Si on ajoute à cela beaucoup de soleil, on a toutes les conditions pour faire une conjonctivite. Mais c'est surtout l'hiver que cela pose un problème. Ou alors en très haute altitude.

Dès votre arrivée en altitude, pensez à utiliser des larmes artificielles, en particulier au coucher.

Le jour, évidemment, protégez vos yeux avec des lunettes de soleil de qualité et suffisamment protectrices. Surtout s'il y a de la neige, qui réfléchit à 85% les rayons du soleil, créant ainsi une double agression.

Pour les personnes les plus sensibles, j'ajoute à ma prescription de larmes artificielles de l'Homéoptique, un collyre homéopathique qui traite l'inflammation de l'œil. Je recommande d'en utiliser tous les jours en rentrant de votre journée en montagne ou en arrivant au refuge.

Si l'inflammation est plus importante, on pourra utiliser un collyre anti-inflammatoire comme Antalyre, qui est à base d'aspirine pour son effet anti-inflammatoire.

À la mer : du sable et du sel

Si la montagne est un lieu à risque, les vacances à la mer ne sont pas en reste. Le sable blanc réfléchit lui aussi les UV (au moins à 20%), tout comme la surface de l'eau (surtout qu'on porte rarement des lunettes de soleil quand on se baigne).

L'eau de mer est aussi une agression pour la cornée, sans parler des grains de sable dans les yeux.

Si vous êtes sensible et sujet aux conjonctivites, il faut penser à se laver les yeux après la journée à la plage afin d'éliminer le sel et les éventuelles impuretés. Pour cela, je prescris souvent du Dacryoserum en unidose. On pourra également utiliser des larmes artificielles si on en ressent le besoin et, bien sûr, de l'Homéoptique si une inflammation s'installe.

En cas de conjonctivite plus marquée mais sans pus, on peut prendre en homéopathie : APIS MEL-LIFICA 5CH et EUPHRASIA 5CH : 3 granules de chaque remède 2 à 3 fois par jour.

En revanche, ces conjonctivites dites « mécaniques » peuvent se compliquer et se surinfecter. Dans ce cas, en plus de la douleur, voire de la photophobie, on observera un œil collé le matin avec un peu de pus jaune au coin de l'œil.

Pour aller plus loin

Pour compléter notre tour d'horizon des principaux maux de l'été, vous trouverez en annexe de ce dossier des conseils qui vous aideront contre le mal des transports. À lire ici : https://www.guerir-bien- vieillir.com/pages/Suite_dossier99.

Il s'agit le plus souvent d'une conjonctivite bactérienne. Si vous êtes fragile des yeux, il est donc utile d'avoir avec soi un collyre antibiotique que pourra vous conseiller votre médecin.

En cas de conjonctivite importante, n'hésitez pas à consulter un médecin si cela est possible sur votre lieu de vacances, car il existe d'autres causes, comme une conjonctivite herpétique qui peut nécessiter des traitements spécifiques et urgents.

C'est pourquoi la prévention par une bonne hydratation et des lunettes protectrices reste la priorité et doit être appliquée avec attention.



Emportez un collyre si vous êtes sujet aux conjonctivites.

PARTIE N°7

Ma trousse de médicaments et remèdes pour les voyages

Après avoir lu toutes ces péripéties potentielles pendant les vacances, j'espère que je ne vous ai pas découragé de partir. Pour vous aider à passer de très bonnes vacances, voici un résumé de ce que vous pourriez emporter dans votre valise pour prévenir et soigner tous ces petits bobos.

Évidemment, tout dépend si vous partez en France, où vous trouverez presque toujours une pharmacie pour vous dépanner, ou bien à l'autre bout du monde sur une montagne ou une île, bien loin d'un pharmacien ou d'un médecin.

Je vais différencier les produits qui me paraissent essentiels, voire indispensables, de ceux qui sont secondaires ou liés à des situations ou à des fragilités particulières.

L'essentiel de l'homéopathie

En fonction de vos fragilités et de votre destination, reportez-vous aux chapitres précédents pour faire votre choix.

La trousse de base pourrait contenir :

- ARNICA 7CH pour tous les traumatismes ;
- ARSENICUM ALBUM 7CH en particulier en cas de turista ;

- CHINA 5CH pour les diarrhées, ou bien ALOE COMPOSÉ : mélange de souches homéopathiques couvrant la plupart des cas de diarrhée ;
- NUX VOMICA 5CH pour aider la digestion, soulager le foie quand il est mis à rude épreuve et calmer d'éventuelles nausées ;
- APIS MELLIFICA 5CH pour toutes les inflammations allant des coups de soleil aux piqûres d'insectes, mais aussi pour certaines réactions allergiques ;
- LEDUM PALUSTRE pour les piqûres d'insectes ;
- ACONIT COMPOSÉ, complexe homéopathique fort utile pour la fièvre (3 granules toutes les 30 min, à espacer dès amélioration) ;
- BELLADONNA 5CH et ACONIT 9CH pour les inflammations, fièvre et coups de chaleur ;
- RHUS TOX 5CH et RUTA GRAV 4CH pour les traumatismes, entorse et douleurs articulaires ;
- COCCULINE, complexe homéopathique et/ou votre remède spécifique pour le mal des transports ;
- HOMÉOPTIC, collyre pour les conjonctivites ;
- Arnica gel pour les traumatismes ;

- Homéoplasmine pour les plaies, mais aussi la sécheresse du nez.

Des remèdes complémentaires sont à envisager en fonction des cas particuliers que nous avons vus tout au long de ce dossier.

Les huiles essentielles à emporter (si vous savez les utiliser)

Pour certaines situations, les HE sont vraiment incontournables :

- lavande aspic pour toutes les piqûres, mais aussi d'autres lésions cutanées ;
- *Helichrysum italicum*, l'immortelle italienne, pour tous les coups et hématomes ;
- arbre à thé ou tea tree pour ses nombreuses propriétés anti-infectieuses : herpès, pied d'athlète, infection cutanée ou encore infection respiratoire ;
- menthe poivrée pour le mal des transports, les traumatismes, les migraines, les troubles digestifs, etc. ;
- gaulthérie, l'huile essentielle des inflammations articulaires ou musculaires, ou bien un mélange préparé en pharmacie ou encore une spécialité comme le Quantamal ;
- cannelle pour la prévention et la prise en charge de la turista ;
- un mélange d'huile essentielle comme répulsif des moustiques ;
- un produit à base d'huiles essentielles et de plantes pour les jambes lourdes.

Les compléments alimentaires et les plantes qui peuvent aussi vous aider

J'en conseille de façon systématique pendant les vacances :

- des probiotiques souvent indispensables ainsi que de la chlorophylle magnésienne pour la protection de la flore et du confort intestinal ;
- un complexe protecteur pour la peau et le soleil ;
- du Quantaderm comme après-soleil et en cas de coup de soleil ou de brûlure ;
- un complexe de phytothérapie pour agir sur la circulation veineuse ;



L'huile essentielle de tea tree a des propriétés anti-infectieuses utiles en vacances.

- du gingembre pour les nausées, les gastrites et le mal des transports ;
- un complexe pour la prévention des cystites.

Dans les produits complémentaires qui ne sont pas des médicaments, il faut aussi penser aux :

- sticks à lèvres, car ces dernières sont aussi agressées par le soleil et la chaleur ;
- larmes artificielles ;
- Micropur pour désinfecter l'eau.

Ces produits vendus en pharmacie qui peuvent vous rendre de grands services

- une bande Velpeau et/ou bande Coheban pour bander une entorse ou un traumatisme ;
- un lot de produit Compeed pour d'éventuelles ampoules ;
- du sparadrap type micropore et des pansements en cas de petits bobos ;
- compresses alcoolisées pour désinfecter les plaies ;
- du gel hydroalcoolique suivant les conditions de voyage ;
- une pince à épiler toujours utile pour les échardes ;
- du Dacryosérum pour nettoyer les yeux ;
- du paracétamol et de l'ibuprofène en cas de besoin (si vous les tolérez) ;
- Imodium en cas de diarrhée.

Suivant le type de voyage et en fonction de vos fragilités, on peut envisager aussi, après avis médical :

- Pevaryl pour les mycoses cutanées ;



- ovules de monazol si vous faites souvent des mycoses vaginales ;
- Monuril si vous faites des cystites ;
- un antibiotique à usage général si vous pensez en avoir besoin (type amoxicilline) ;
- Smecta si vous êtes fragile de l'intestin ;
- Diamox si vous partez en altitude ;
- Benerva (vitamine B1) pour la prévention des piqûres de moustique ;
- collyre antibiotique si vous faites facilement des conjonctivites (je le conseille particulièrement pour les voyages en Afrique) ;
- Scopoderm si vous partez sur un bateau et que vous craignez particulièrement le mal de mer ;
- un antihistaminique si vous êtes allergique ;
- un soluté de réhydratation de type Adiarlyl pour assurer une réhydratation correcte si vous partez avec des enfants ;
- des antipaludéens si vous partez dans une région à risque.

Si vous êtes atteint d'une ou de plusieurs maladies chroniques, la trousse à pharmacie comportera aussi la totalité de votre traitement habituel pour le séjour, et même une semaine de plus dans l'éventualité d'un retard au retour ou d'une perte.

Pour des séjours de longue durée (trois à six mois), une autorisation de délivrance d'un traitement pour plusieurs mois dans une pharmacie française peut être demandée auprès de sa caisse d'Assurance maladie en cas de maladie chronique (diabète, insuffisance thyroïdienne, VIH, etc.). Vous pouvez demander à votre médecin une ordonnance spéciale ou vous renseigner ici : <https://www.ameli.fr/pharmacien/exercice-professionnel/dispensation-prise-charge/delivrances-derogatoires/dispensation-traitement-1-mois>.

Il est préférable que ces médicaments indispensables à votre santé voyagent dans le bagage à main en cabine du fait du risque d'égarement ou de retard des bagages en soute.

Pensez aussi à disposer des ordonnances (rédigées de préférence avec la dénomination commune internationale) pour les éventuels contrôles des douanes ou un achat sur place. Néanmoins, la fréquence des contrefaçons dans beaucoup de pays en développement doit inciter à la plus grande prudence quant à l'utilisation de médicaments achetés sur place.

Enfin, les traitements qui requièrent des seringues, aiguilles ou stylos injecteurs peuvent être acceptés en cabine avec un certificat rédigé en anglais précisant le caractère indispensable des injections.

Bon voyage ! Et belles vacances !

Le Dr Éric Ménat ne prend plus de nouveaux patients.

Son carnet de rendez-vous est plein et il est donc inutile de contacter son cabinet.



Avis aux lecteurs

L'objectif de *Guérir & Bien Vieillir* n'est pas de remplacer vos consultations médicales. Il est de vous donner les clés pour créer un dialogue riche et constructif avec votre médecin.



REVUE MENSUELLE N°99 - JUILLET 2025

Directrice de la publication : Clémence Bauden
Rédacteur : Dr Eric Ménat
Guérir & Bien Vieillir – BioSanté Editions
Siège social : Rue du Lion d'Or 1, 1003, Lausanne
Registre journalier N° 2043 du 3 février 2016
CHE-208.932.960

Abonnement annuel : 77 euros
Abonnement : Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 3 59 55 36 42 ou écrire à <https://www.guerir-bien-vieillir.com/vos-questions/> ou adresser un courrier à BioSanté Editions - Service Courrier - 679 avenue de la République 59 800 Lille - France
ISSN : 2504-4052





Arnica, le trésor des montagnes d'Europe

En voyage, il faut toujours avoir de l'arnica avec soi. Aussi bien en granules homéopathiques qu'en huile ou gel pour son action locale. Mais connaissez-vous bien ses propriétés ?

L'arnica (*Arnica montana*), plante vivace des montagnes européennes, est réputée depuis des siècles pour ses vertus thérapeutiques. Utilisée principalement en homéopathie et en phytothérapie, elle est prisée pour ses propriétés anti-inflammatoires, analgésiques et cicatrisantes.

Avant tout anti-inflammatoire et analgésique

L'arnica contient des lactones sesquiterpéniques, comme l'hélénaline, qui réduisent l'inflammation en inhibant la production de cytokines pro-inflammatoires. Appliquée en pommade ou en gel, elle soulage les douleurs musculaires, les courbatures et les inflammations liées à des traumatismes légers, comme les entorses ou les contusions. Son action analgésique est également bénéfique pour apaiser les douleurs articulaires, notamment en cas d'arthrite ou de rhumatismes.

Sans oublier un effet cicatrisant et circulatoire

Grâce à ses flavonoïdes et ses composés phénoliques, l'arnica favorise la circulation sanguine et accélère la résorption des hématomes. Elle est souvent utilisée pour traiter les ecchymoses, les œdèmes post-traumatiques et les varices. Ses propriétés astringentes aident aussi à la cicatrisation des petites plaies superficielles.

Pour bénéficier de ces deux types d'action, on utilisera l'huile végétale d'arnica ou bien des gels ou pommades qui en contiennent. Mais l'arnica est aussi un grand remède homéopathique.

Également active en homéopathie

ARNICA peut s'utiliser dans toutes les dilutions. En basse (4 ou 5CH), elle est recommandée pour tous les traumatismes physiques, comme les coups, les entorses, etc., mais aussi pour les courbatures après un effort intense ou une séance de sport. Si le trauma est plutôt violent ou arrive dans un contexte stressant, comme une chute en montagne ou un accident de voiture, on donnera plutôt du 9CH. S'il s'agit d'atténuer le « choc émotionnel » après une grande peur, on pourra monter à 15CH.

Retrouvez les précautions d'emploi de l'arnica dans l'annexe de votre dossier : https://www.guerir-bien-vieillir.com/pages/Suite_dossier99

UN PEU DE LECTURE

EN QUÊTE D'AUTRES SOINS : MÉDECINE GLOBALE ET INTÉGRATIVE



Dr Bérengère ARNAL-MORVAN

Édition Quintessence

Bérengère Arnal est une gynécologue réputée qui a toujours eu une pratique centrée sur le malade, utilisant toutes les thérapeutiques à sa disposition et en particulier la phytothérapie, dont elle est spécialiste. Elle a pratiqué une médecine intégrative bien avant que ce mot devienne à la mode.

C'est grâce à la phytothérapie que je l'ai rencontrée il y a plus de 30 ans à la faculté de médecine de Bobigny où elle dirigeait le DU de phytothérapie.

J'ai enseigné à ses côtés pendant plus de dix ans et j'ai pu apprécier ses connaissances et son humanisme. Elle est ainsi devenue une amie très chère. Avec elle et grâce à elle, je suis allé enseigner en Tunisie et au Maroc pendant plusieurs années. Elle a écrit de nombreux livres autour de la gynécologie, dont deux ouvrages de référence autour du cancer du sein avec le Pr Joyeux.

Aujourd'hui à la retraite, elle publie un livre, synthèse de tout ce qu'elle a pu utiliser ou conseiller comme approches thérapeutiques. Cet ouvrage agréable et très facile à lire est un formidable panégyrique de tous les soins, de toutes les méthodes envisageables pour prendre en charge une patiente, dans le domaine de la gynécologie, mais pas seulement.

Toutes les affections de la femme sont abordées et de nombreuses pistes thérapeutiques sont proposées au lecteur. C'est aussi une synthèse historique de l'évolution de la médecine depuis 30 ans sous la plume d'une femme médecin qui l'a vécu de l'intérieur en étant impliquée dans de nombreuses associations, dont celle qu'elle a créée : « Au sein des femmes ».

Un livre passionnant écrit par une passionnée qui saura captiver toutes les femmes à la recherche d'une vision globale de la santé.

Bonne lecture !

DR ÉRIC MÉNAT

• Dans la nature, le lion ne prélève pas
• au-delà de ce qui lui est nécessaire. Il n'a
• pas d'entrepôt ni de banque d'antilopes.

Pierre Rabhi (1938-2021)