



MÉDECINES DOUCES

remèdes naturels

4 façons de soigner une brûlure



L'huile essentielle de lavande aspic

> Pourquoi ça marche ?

C'est une huile essentielle (HE) cicatrisante et apaisante qui calme bien les brûlures du premier et du deuxième degré superficiel.

> Comment l'utiliser ?

Sur une petite surface : appliquer 2 ou 3 gouttes et renouveler toutes les 15 minutes tant que la douleur reste vive (5 ou 6 fois).

Sur une zone plus étendue : mélanger 10 gouttes d'HE de lavande aspic dans 1 cuillère d'huile d'amande douce ou de macérât de millepertuis (voir ci-contre), puis appliquer sur la brûlure.

> Quelles précautions d'emploi ?

Chez les femmes enceintes ou qui allaitent, les personnes épileptiques et les moins de 3 ans, utiliser l'HE de lavande officinale (appelée aussi lavande fine ou lavande vraie).

Le conseil en plus. Ne jamais appliquer une autre huile essentielle qui risquerait d'augmenter la douleur de la brûlure.



Les remèdes homéo

En cas d'œdème et si la douleur est calmée par le froid : Apis mellifica 9 CH, à raison de 5 granules toutes les 10 à 15 minutes, en espaçant les prises au fur et à mesure de l'amélioration.

Si la peau est sèche, douloureuse, rouge et chaude : Belladonna 9 CH, 5 granules toutes les heures en espaçant les prises à mesure que la douleur diminue.

Si la peau est couverte de petites cloques qui démangent beaucoup : Urtica urens 5 CH, 5 granules, 3 fois par jour.

Si la peau présente de grosses cloques : Cantharis 5 CH, 5 granules, 3 fois par jour.

> Les produits tout en un

Cicaderma pommade, Boiron, 6,13 € les 30 g.

Calendoron crème, Weleda, 6 € les 25 g.

Ces deux préparations homéopathiques favorisent la cicatrisation des brûlures superficielles et peu étendues.



Le macérât de millepertuis

> Pourquoi ça marche ?

Le macérât (appelé aussi macération huileuse ou huile médicinale) de millepertuis est anti-inflammatoire et cicatrisant. Il calme la douleur et favorise la réparation tissulaire.

> Comment l'utiliser ?

Imbiber une compresse stérile avec un produit tout prêt ou une préparation maison (voir recette ci-dessous), la poser sur la brûlure, mettre en place une bande et renouveler le pansement tous les jours.

> Quelles précautions d'emploi ?

Le macérât de millepertuis est photosensibilisant (risque de réaction au soleil). Il est donc déconseillé de s'exposer dans les 24 heures qui suivent une application.

> Recette maison

Remplir un bocal stérilisé de fleurs fraîches de millepertuis sauvage à petites fleurs (*Hypericum perforatum*) coupées en petits morceaux, sans les tasser et ajouter de l'huile de tournesol ou d'olive bio. Exposer le bocal au soleil pendant 21 jours en l'agitant une fois par jour. Le liquide va prendre progressivement une teinte rouge sang. Filtrer ensuite la préparation à travers un linge propre. La verser dans un bocal en verre teinté, puis étiqueter et conserver à l'abri de la lumière dans un endroit frais, mais pas au réfrigérateur.

> Le produit tout en un

Huile végétale de millepertuis (macérât) bio, Revelescence, 5,20 € les 50 ml.

Plus d'infos sur www.revelescence.com.

LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

- Le premier réflexe est de passer immédiatement la brûlure sous l'eau froide (15 °C), pas glacée, avant de commencer les soins. Le filet d'eau ne doit pas tomber directement sur la zone touchée, mais juste au-dessus, afin de couler doucement sur la lésion pendant 5 à 15 minutes au minimum, jusqu'à ce que

- la douleur diminue. Ne pas arrêter trop tôt, car la brûlure risque de s'étendre.
- Surtout ne pas appliquer de glace, ni de corps gras (beurre, huile...).
- Appeler un médecin ou le Samu si la brûlure est étendue ou profonde (deuxième degré profond ou troisième degré) ou si elle est localisée au visage.

Notre experte



FRANÇOISE COUIC MARINIER
docteur en pharmacie, diplômée en phytothérapie, aromathérapie et homéopathie



Eau bouillante, barbecue, four chaud... En cas de brûlure, voici des solutions naturelles pour calmer la douleur et cicatriser la peau.



L'aloé vera

> Pourquoi ça marche ?

Calmant et apaisant, il hydrate, régénère la peau et diminue les rougeurs.

> Comment l'utiliser ?

Poser une noix de gel d'aloé vera sur la brûlure et masser doucement. Si on dispose d'un aloé vera chez soi, couper une feuille en deux, recueillir le gel transparent de la plante et le déposer sur la brûlure.

> Le produit tout en un

Aloé vera gelly, Forever Living Products, 21,08 € les 118 ml. ■

ÉVELYNE DELICOURT

LES DEGRÉS DE GRAVITÉ

■ Brûlure au premier degré

La peau est rouge et douloureuse. Elle est sèche et ne présente pas de cloques. Seul l'épiderme est atteint. La guérison est rapide.

■ Deuxième degré

Superficiel. La peau est rouge, douloureuse et des cloques apparaissent à la surface. La cicatrisation intervient en 2 à 3 semaines.
Profond. Les couches situées sous l'épiderme sont atteintes. La peau est rouge, mate, avec des zones blanches. La douleur est très intense.

■ Troisième degré

La peau, devenue insensible, est détruite en profondeur. Elle a un aspect cartonné, dont la couleur peut varier du beige au noir.