



Qui peut m'aider ?

bonne santé
JE ME SOIGNE

JE ME SUIS BRÛLÉ EN CUISINANT

Manque d'attention ou de sensibilité au chaud et, aïe, la brûlure est là ! Nos conseils pour l'éviter et les solutions douces pour la guérir.

LES SYMPTÔMES

Les brûlures cutanées du premier degré sont les moins graves, car seul l'épiderme est touché. Elles se manifestent par une rougeur vive, une douleur intense et une légère tuméfaction.

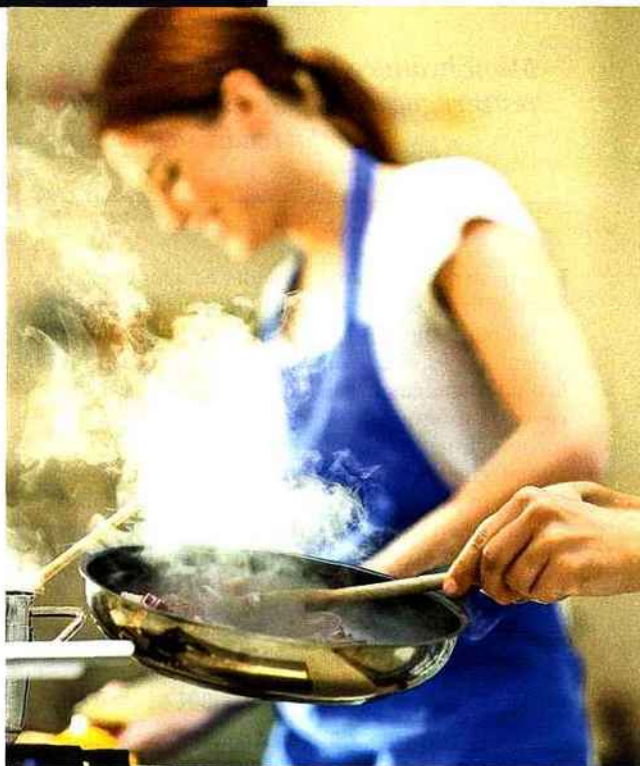
LES SOLUTIONS

EN PRÉVENTION

- Ne jetez jamais d'eau sur de la graisse en feu dans une poêle. Utilisez un couvercle ou une couverture ignifuge.
- Ne versez jamais de liquides inflammables dans l'évier. Des émanations peuvent s'enflammer avec une étincelle, une cigarette...
- Les vapeurs de potage ou d'eau bouillante peuvent aussi provoquer des brûlures.
- Ne faites jamais flamber de plats sous une hotte et ne vous penchez pas sur la poêle.
- Pour sortir un plat du four, servez-vous de gants antichaleur.
- Appelez un médecin ou le Samu si la brûlure est importante, dès le deuxième degré (cloques et peau blanche). Ou si elle est étendue ou localisée au visage.
- La fleur de souci est astringente et antiseptique. Mettre 1 CS dans 25 cl d'eau bouillante, infuser 10 min, filtrer, laissez refroidir. Imbibez une compresse et posez-la sur la brûlure.

EN CAS DE BRÛLURE

- Passez immédiatement la brûlure sous l'eau froide (15°C) pendant 5 à 15 min au minimum.
- Si une cloque apparaît, tamponnez avec un coton imbibé de thé fort.
- Prêt à l'emploi : Cicaderma pommade, 30 g, 6 €, Boiron.



LE PLUS EFFICACE

L'huile essentielle de lavande aspic. Elle est cicatrisante et antidouleur. Sur une petite zone, posez 2 à 3 gouttes pures. À renouveler tous les quarts d'heure tant que l'inflammation est vive (5 à 6 fois). Sur une surface plus étendue, mélangez 10 gouttes d'HE dans une cuillère d'huile végétale d'amande douce et appliquez.

L'aloë vera. Sur une brûlure légère, le gel d'aloë vera est apaisant, hydratant, régénérant et soulage la douleur. Poser une noisette d'aloë vera sur la zone brûlée et l'étendre pour que la peau l'absorbe (Aloe Vera Gelly, 118 ml, 21 €, Forever, www.foreverliving.fr).



SI VOUS AVEZ LA CHANCE D'AVOIR UN ALOË VERA CHEZ VOUS, COUPEZ UNE FEUILLE DE LA PLANTE, FAITES EN SORTE D'EXTRAIRE LA PULPE ET APPLIQUEZ-LA DIRECTEMENT SUR LA BRÛLURE.