

Sommaire

Aïe, ça fait mal!	5
Les bons réflexes	6
Des soins naturels	8
L'art de panser les plaies	9
Activité sportive: attention!	10
Piqûres d'insectes	11
Ne pas oublier!	12
Conseils futés	13
Répertoire des mots-clé	15
Impressum	16



« En tant que droguistes, nous connaissons de nombreux trucs et astuces pour accélérer la cicatrisation des plaies. Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller. »

Claudia Meier, droguiste dipl. ES, droguerie Dropa, Lenzburg (AG)

Des soins naturels

Après avoir fait face à l'urgence, il s'agit de tout mettre en œuvre pour accélérer la cicatrisation de la plaie. Voici quelques produits naturels qui favorisent la guérison.

L'**arnica** est considéré comme le «produit miracle» pour atténuer les conséquences de blessures ou d'accidents. Anti-inflammatoire, il favorise la vascularisation des tissus et la résorption des hématomes. On le retrouve sous forme de teinture diluée dans les compresses, les pommades, les huiles, les sprays ou les granules homéopathiques. Attention: il peut provoquer des réactions cutanées allergiques.

Le **souci** est anti-inflammatoire, décongestionnant et antibactérien. Il s'utilise en pommade ou en décoction pour des lavements, des bains ou des compresses.

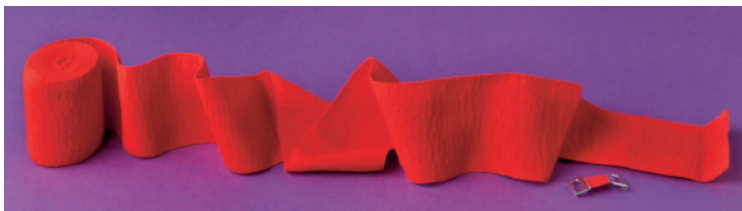
Mode d'emploi: faire bouillir 60 grammes de pétales séchés dans un litre d'eau pendant 10 minutes.

Anti-inflammatoire, la **camomille** (pommade, teinture ou compresses) désinfecte et favorise la cicatrisation des plaies et brûlures légères.

La **consoude** (pommade, pâte ou compresses) agit contre les hématomes et les contusions.

Le **millepertuis** (huile) favorise la guérison tout en atténuant les douleurs.

Le **géranium** calme les saignements et favorise la cicatrisation des blessures et des brûlures.



L'art de panser les plaies

Pour les petites plaies, utiliser tout simplement un sparadrap: la compresse de gaze est déjà fixée sur le ruban adhésif.

Avant de mettre un pansement sur une plaie importante, il faut d'abord appliquer une couche protectrice: celle-ci absorbe le liquide produit par la plaie, calme les douleurs et maintient la plaie dans un milieu chaud et humide – ce qui favorise la guérison.

Nouvelle génération

Les pansements de nouvelle génération sont très fins et imperméables et ne collent pas à la plaie. Dotés de petites perforations, ils absorbent le liquide excessif. Il existe différents types de pansements, spécialement conçus pour les différents types de plaies – votre droguiste vous conseillera volontiers.

Fixer et protéger

Les bandages ou bandes adhésives servent à fixer les pansements, à soutenir et à protéger les plaies. Les pansements de couverture servent essentiellement à protéger

la plaie des saletés qui pourraient y pénétrer; mais aussi des influences environnementales (chaleur, froid, humidité ou atteintes mécaniques). Pour faire cesser des saignements, on applique des pansements compressifs, qui compriment petits et plus grands vaisseaux. Concernant les pansements appliqués sur les bras ou les jambes: veiller à laisser les doigts ou les orteils libres, pour autant qu'ils ne soient pas blessés. Attention: ne jamais tendre trop fortement les pansements.

Enlever un pansement

Dans un premier temps, on enlève délicatement le bandage de manière à ce que la compresse reste sur la plaie. Utiliser ensuite une pincette – et non les doigts – pour enlever la compresse. Si cette dernière colle à la plaie, il faut la décoller avec un produit désinfectant ou une solution saline stérile.