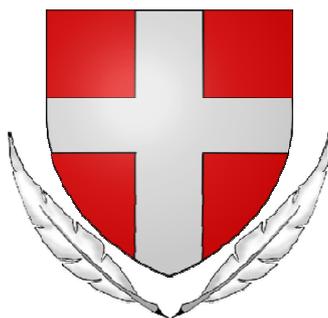


GOUVERNEMENT DE SAVOIE



Réserves de Survie

Tout ce que vous devez savoir

AAA Da Riol

« Celui ou celle qui sait s'informer, se préparer, faire des réserves, se protéger, et le fait pour sa famille et les autres, survivra en remerciant Dieu de lui avoir ouvert les yeux et donné le temps de se préparer avec allégresse. »



Index

TOUT POUR LA SURVIE ! SOYEZ PRÊT !	5
COMMENT DÉTECTER UN AVC	6
<i>Quelques règles simples</i>	<i>6</i>
DÉTECTER UN AVC, LE TEST :	6
INTRODUCTION	7
LE KIT DE SURVIE	8
LA NOURRITURE	8
ARTICLES DIVERS	9
UTILE À AVOIR AUSSI	10
FOURNITURES MÉDICALES	11
CAGE DE FARADAY	11
HUILES ESSENTIELLES POUR URGENCES	11
<i>Massage relaxant antidouleur</i>	<i>12</i>
<i>Pour une douche ou un bain énergisant</i>	<i>12</i>
<i>Pour un masque hydratant</i>	<i>13</i>
<i>Pour des pieds fatigués</i>	<i>13</i>
<i>En inhalation</i>	<i>13</i>
<i>En bain</i>	<i>13</i>
<i>En cataplasme</i>	<i>13</i>
PHARMACIE AROMATIQUE	13
<i>Suggestions</i>	<i>15</i>
 <i>Affections nez-gorge (adultes seulement)</i>	<i>15</i>
 <i>Affections nez-gorge (adultes seulement) - autre recette</i>	<i>16</i>
 <i>Bouton de fièvre</i>	<i>16</i>
 <i>Confort respiratoire</i>	<i>16</i>
 <i>Renforcement des défenses immunitaires</i>	<i>16</i>
<i>Emploi au choix en voie interne ou externe</i>	<i>16</i>
TRANSMISSION DE LA GRIPPE	18
LES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE	18
L'IMPORTANCE DU TERRAIN	18
STIMULER SES DÉFENSES AVEC DES PRODUITS NATURELS	18
EN PRATIQUE	19
RADIOACTIVITE	22
EXPLOSION D'UNE BOMBE SALE	22
EXPLOSION D'UNE ARME NUCLÉAIRE CLASSIQUE	22
REPAS CRU, INSPIRÉ DES DR BUDWIG ET KOUSMINE.	28
LA CRÈME BUDWIG	29
LES ALLERGIES : QU'EST-CE QUE C'EST ?	30



LA RÉACTION ALLERGIQUE	30
<i>La sensibilisation.</i>	30
<i>La réaction allergique.</i>	31
Yeux	31
Nez.....	31
Bouche.....	31
<i>Syndrome d'allergie oral.</i>	32
<i>Les allergies de la muqueuse buccale.</i>	32
<i>Vomissements, reflux gastro-oesophagien</i>	32
Visage	32
Gorge (ronflements)	32
Oreilles.....	32
Bronches.....	32
<i>Difficulté à respirer</i>	33
<i>Sifflements respiratoires.</i>	33
Toux irritative	33
Ventre.....	33
<i>Douleurs abdominales.</i>	33
Diarrhée.....	33
Constipation	33
Peau (rouge).....	33
LA RÉACTION ANAPHYLACTIQUE	33
L'ATOPIE	34
CAUSES.....	34
<i>Allergènes les plus fréquents</i>	34
<i>Autres allergènes.</i>	35
<i>Allergique aux poils d'animaux ?</i>	35
<i>Le lait : allergie ou intolérance</i>	36
<i>De plus en plus fréquentes.</i>	36
<i>L'hypothèse hygiéniste</i>	36
<i>La perméabilité des muqueuses</i>	36
Évolution.....	36
Diagnostic.....	36
SYMPTÔMES DES ALLERGIES	37
PERSONNES À RISQUE	37
FACTEURS DE RISQUE.....	37
PEUT-ON PRÉVENIR ?	37
<i>Hypothèses de prévention</i>	38
<i>Mesures pour prévenir les récives.</i>	38
TRAITEMENTS MÉDICAUX DES ALLERGIES	38
<i>Quelques remarques générales.</i>	38
<i>Principaux types de médicaments</i>	39
<i>Traitement de désensibilisation.</i>	39
En prévention.....	39
RECETTES SANTÉ	40
CONSEILS POUR L'HIVER	40
<i>La pêche d'enfer</i>	40
<i>Désintoxiquant- léger antibiotique naturel (si possible toujours utiliser des plantes fraîches)</i>	40
<i>Fièvre et état grippal (si possible toujours utiliser des plantes fraîches)</i>	40



CURE DE SOUPE	41
<i>Ingrédients</i>	41
<i>Post Soupe</i>	41
<i>Programme de la cure</i>	42
LA DÉSINFECTION - ASEPTISER - PURIFIER.....	42
PRÉCIEUX CONSEILS D'AUTOMNE ET D'HIVER SELON LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE	43
<i>Petit rappel d'aliments que vous pouvez consommer avec bénéfice durant cette période automnale :</i>	44
<i>Aliments qui stimulent l'énergie rein :</i>	44
<i>Aliments qui stimulent l'énergie poumon :</i>	44
L'AUTOMASSAGE	45
TISANE MAISON À L'OIGNON	45
LES CONSEILS	46
PENSEZ AUX BIENFAITS D'UN BAIN BIEN CHOISI :	46
VOTRE GORGE VOUS PICOTE, VOUS DÉMANGE, VOUS GRATOUILLE ?	47
RECETTE DE MON HOMARD FAVORI	47
POTION MAGIQUE.....	47
POUR LES ADEPTES DES TISANES.....	48
KIT D'URGENCE MÉDICALE	50
COMMENT CHOISIR LE CONTENU ?	50
<i>Pour la maison</i>	50
<i>La trousse de voyage</i>	50
<i>La trousse de voiture</i>	51
KIT MÉDECIN	51
<i>KIT PERFUSION</i>	51
<i>KIT PLAIES</i>	51
<i>KIT VENTILATION</i>	51
IMPLICATIONS PRATIQUES.....	52
<i>VISEE CARDIO-VASCULAIRE</i>	52
<i>ANTIBIOTIQUES</i>	52
<i>DIURETIQUES</i>	53
<i>BETA-STIMULANTS</i>	53
<i>CORTICOIDES</i>	53
<i>AINS</i>	53
<i>ANTALGIQUES</i>	53
<i>SEDATIFS</i>	54
<i>ANTICONVULSIVANTS</i>	54
<i>HYPERGLYCEMIANTS</i>	54
<i>AUTRES</i>	54
URGENCES SE SOUVENIR.....	54



Tout pour la survie ! Soyez prêt !

La montée des eaux, les tremblements de terre ou le bouleversement du climat sont des sujets qui n'ont jamais été autant d'actualité. La récente catastrophe nucléaire au Japon en 2011 a encore montré les faiblesses de nos modes de vie actuels.

Survivre.com est la première boutique entièrement spécialisée dans la survie en autarcie. Le matériel de survie qu'ils vendent a été sélectionné dans les quatre coins du monde pour vous apporter ce qui se fait de mieux en matière de survie : beaucoup des produits n'étaient pas disponibles jusqu'à présent.

Le site www.survivre.com est une entreprise située en plein cœur des Alpes.

Un endroit idéal pour tester le matériel et sélectionner ce qui se fait de mieux actuellement en survie.



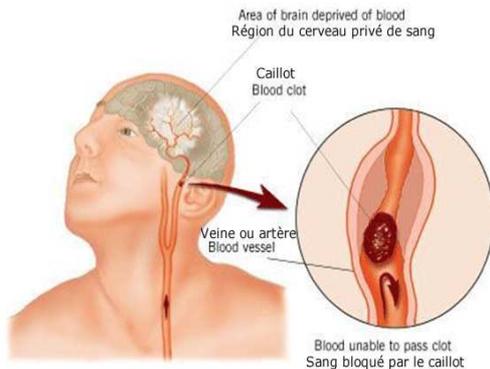
L'augmentation des catastrophes naturelles, les risques nucléaires et le réchauffement climatique nous montrent qu'il est nécessaire de se préparer à affronter toutes les situations d'urgences.

Allez visiter : www.neosurvivalisme.com/



Comment détecter un AVC

Comment détecter un AVC (Accident Vasculaire Cérébral), pourquoi est-ce important ?
Quelques chiffres : L'Accident Vasculaire Cérébral est la 1^{ère} cause d'handicap physique permanent chez l'adulte et la 3^{ème} de décès en occident.



Quelques règles simples

- Faiblesse asymétrique du corps :
 - o impossibilité de lever les deux bras ;
 - o un côté du visage est immobile, et les lèvres pendent (demandez à la victime de sourire ou de montrer les dents) ;
- Difficulté d'élocution : des difficultés à s'exprimer ou à terminer une phrase.

Notez l'heure. Les chances de la victime sont meilleures si elle est traitée dans les 3 heures.

Si la victime a des problèmes pour exécuter l'une de ces tâches, appelez le 112 et décrivez les symptômes à votre correspondant.

Détecter un AVC, le test :

Une campagne de sensibilisation belge a permis la création de ce site de sensibilisation. Très utile et assez rapide, vous allez pouvoir tester vos capacités à détecter un AVC :

- www.reconnaitreunavc.be

Et allez regarder cette vidéo :

www.canalu.tv/video/universite_bordeaux_segalen_dcam/le_medecin_devant_les_plaies.3548



Introduction

Première chose importante, ne pensez pas que c'est impossible de survivre à une attaque nucléaire. Souvenez-vous qu'il y a eu des survivants à Hiroshima et Nagasaki même si ceux-ci ignoraient tout des effets de l'explosion atomique. La vie y a même repris. Alors il y a de l'espoir, votre désir de vivre, votre combativité, vos connaissances en survie seront vos meilleurs atouts.

D'ailleurs il n'y aura peut être pas que des radiations, vous devez savoir qu'il existe d'autres dangers, surtout des épidémies, et d'autres mouvements de terrain du style tremblement de terre, tsunami, tornade, cyclone....

Que devons-nous faire en cas d'attaque nucléaire ?

Que devons-nous faire dans le cas des différentes options citées ci-dessus ?

- déjà et surtout : **ne paniquez pas ;**
- **Gardez votre calme ;**
- **Regardez votre plan d'urgence.**
- **Mettez vous à l'abri** dans votre cave avec votre famille.

Mais aussi :

- Vous devez avoir **un plan d'urgence** que tous les membres de votre famille doivent **savoir par cœur.**

Concevez un plan d'urgence pour votre famille :

Il doit comporter :

- un lieu de ralliement pour chaque situation,
- la liste des numéros de téléphones importants,
- la liste des contacts et amis à l'extérieur de la ville.

Et prévoir :

- la préparation du kit de survie (nourriture,...)
- la répartition des tâches.

Prévoyez toutes les situations (embouteillage, immeubles à plusieurs étages).



LE KIT DE SURVIE

Il dispense de bons conseils comme sa liste d'objets à se procurer. Elle n'est pas complète mais c'est déjà une bonne base.

Voici en gros la liste d'épicerie pour faire face à l'inimaginable.

LA NOURRITURE

Réserves d'eau :

- Réserve d'eau ou eau minérale en bouteille, vous pouvez aussi avoir des jerricanes ;
- Prévoir un gallon d'eau (4 litres) par personne et par jour, comme breuvage et pour l'hygiène ;
- Dans un climat chaud prévoir plus d'eau, ou dans le cas d'une femme enceinte ;
- L'idéal est de constituer une réserve d'eau de 30 jours par personne, même chose pour la nourriture ;
- Les réserves d'eau doivent être prises immédiatement après l'explosion afin d'éviter la contamination.

Réserves de nourriture :

- Choisir de la nourriture qui ne requiert pas de réfrigération, ni cuisson ou préparation et peu ou pas d'eau ;
- Choisir de la nourriture que votre famille va accepter de manger ;
- Boîtes ou bocaux de conserves prêts à manger froids, de viande, fruits, et légumes ;
- Barres de protéines et de fruits ;
- Céréales sèches, en poudre ou en barres ;
- Beurre d'arachide ;
- Crème d'amande Nuxo ;
- Nutella crème ;
- Crème de Sésame ou tahini ;
- Viande séchée, excellente pour la santé ;
- Saucissons de viande séchée, se conserve très bien ;
- Saucisse de vienne de poulet ou dinde ou porc en bocaux de verre ;
- viande de bœuf en conserve pouvant se manger froide (Corned beef) ;
- Sel de mer, gros ou fin ;
- Algues séchées kumbu ou aziki ou au vinaigre de saké ou de riz ;
- Poissons et crevettes séchés, chinois ou Japonais ;
- Chips de crevettes soufflées, chinois ;
- Galettes de riz soufflées ;
- Fruits secs : bananes, abricots, prunes, pommes, poires, gingembre confit... ;
- Fruits en compote, au sirop : pêches, abricots, prunes, ananas... ;
- Noix, noisettes, amandes, pignons ;
- Citron concentré 50 portions (équivalent à une bouteille plastique jaune) ;
- Chocolat en barre, au lait et noir, mais aussi en poudre ;
- Craquelins ;
- Boîtes de conserve ou en bouteilles de verre de jus ;



- Lait pasteurisé non périssable ;
- Lait concentré avec ou sans sucre en tube ou en conserve ;
- Nourriture énergétique, lait en poudre soluble dans l'eau ;
- Vitamines ;
- Sucre et **miel en suffisance, pollen et gelée royale** ;
- Nourriture pour enfants : petits pots, poulet, viande, légumes, fruits, céréales (aussi pour adultes) ;
- Nourriture et médicaments contre le stress (tisane, valériane, tilleul, camomille, thym, lavande, Puh Erh (thé chinois), chrysanthème, fruits rouges, thé vert, lotus, romarin, feuilles de lauriers) ;
- **Lait en poudre** ;
- Tube de **Parfait**, pâté, ou pâté végétal **Tartex** ;
- Préparations lyophilisées de plats à ajouter l'eau seulement ;
- En pots de verres toutes les conserves de légumes, saucisses, pâtés divers ;
- **Jus de fruits**, sirop de fruits Bio ;
- **Fruits secs**, lentilles et haricots secs, en conserves ou bocaux déjà cuits ;
- **Pâtes vite cuites** ;
- **Riz, précuit cuisson rapide** ;
- **Patates sous vide ou en conserve, purée** ;
- **Epices divers suivant les goûts ou pour usages médicaux** ;
- Réserve de nourriture non-périssable pour au moins 30 jours.

ARTICLES DIVERS

- Deux voire trois réchauds à fondues pour cuisiner chaud, à gel, ou à bougies, ou gaz camping (prévoir les réserves de gel, bougies ou gaz nécessaires) ;
- Deux voire trois casseroles en aluminium pour réchaud ou caquelons à fondues ;
- Deux paires de gants minimum stériles en latex, une boîte serait mieux ;
- Bandages stériles et gazes stériles ;
- Savon antibiotique, **Stérilium** et serviettes de toilettes désinfectantes ;
- Onguent antibiotique ;
- Onguent contre les brûlures ;
- Bandages adhésifs de toutes grandeurs ;
- Gouttes pour les yeux, **Visine, Optima, Optrex** ;
- Thermomètre (si électrique : avec pile de rechange) ;
- **Une réserve de toutes vos prescriptions de médicaments** (Insuline, médicaments pour le cœur, asthme...) pour **3-6 mois** ;
- Kit d'analyse du sang et du glucose, pour **3-6 mois** ;
- Téléphone cellulaire, ou de campagne (militaire) à manivelle ;
- Paire de ciseaux ;
- Gelée de pétrole ou autres lubrifiants, **vaseline**, paraffine, huile de ricin ;
- **Radio à piles et réserve de pile** ;
- **Lampes de poches et réserve de piles**, il en existe à manivelle ;
- Kit de premiers soins ;
- Couteaux de poche **OPINEL, Victorinox** ;
- Couteaux de Survie ;
- Couverture de survie (minimum une par personne) ;
- Sifflet pour demander de l'aide ;
- **Masque** contre la poussière (masque de peintre ou mieux, masque à gaz FP2 -FP3) ;



- Serviettes humides pour la toilette ;
- Clés anglaises et à molette ;
- **Ouvre-boîtes et tire-bouchons, décapsuleur, limonadier ;**
- Tissus de plastiques et « **duct tape** » pour calfeutrer les **fuites d'air** ;
- Documents personnels familiaux (papiers, assurances, banques...)
- Sac de poubelles et liens ;
- Rouleaux d'adhésif argenté pour isolé hermétiquement les fenêtres et les portes ;
- Adhésif pour faire les paquets, aussi pour isoler.

UTILE À AVOIR AUSSI

- Manuel de premiers soins ou de survie ;
- Imperméable, bâche grande et petite ;
- Ustensiles (Verres en aluminium, en bakélite, en carton, ustensiles en plastique) ;
- Argent et **pièces en or** ;
- Rouleaux de papier hygiénique ;
- **Extincteur d'incendie type AB;**
- Tente de camping suffisante pour toute la famille ;
- **Sacs de couchage, couvertures, coussins, draps ;**
- **Compas ;**
- **Bougies, une bonne réserve et aussi pour un réchaud pour caquelon ;**
- Groupe électrogène avec bougies de rechange et combustible ;
- Une rallonge et baladeuse ;
- **Un panneau solaire ;**
- Batterie pour panneaux solaire ;
- Un poêle à bois ;
- Les outils, du terreau, de la terre pour planter en bacs à plantes ;
- **Une pierre à feu ;**
- **Allumettes** dans un récipient imperméable, aluminium, Tupperware ;
- **Fusées d'urgence ;**
- Papier et crayons ;
- Compte goutte médical ;
- Serviettes hygiéniques féminines ;
- **Kit d'hygiène personnel** (broche à dents, savon, crème à raser) ;
- Désinfectant ;
- **Eau de Javel pure** (sans additifs), comme **désinfectant** = neufs volumes d'eau pour un volume d'eau de Javel, comme **Purificateur** d'eau = 4 gouttes d'Eau de Javel pour litres d'eau.



FOURNITURES MÉDICALES

- **Médicaments sous prescriptions pour 3 mois** (demander au médecin en précisant que c'est nécessaire à cause d'un voyage de 3 mois);
- Fournitures **dentaires** (brosse, soie, dentifrice...);
- **Verres de contact**, avec les produits pour 3 mois ;
- Verre contre le Soleil ;
- Euceta gel ;
- Carmol ou Eau des Carmes ;
- Aspirine, **Tylenol** ;
- Médicaments anti-diarrhée ;
- Antiacide ;
- Laxatif ou Microkliss ;
- **Antihistaminiques, pour les allergies** ;
- **Steri streaps** (bandes de sutures), fils catguts ;
- **Anti biotiques à larges spectres...**

Avec les rouleaux d'adhésif gris argenté, Il faut en mettre tout autour des fenêtres et des portes. Il faut aussi en mettre sur les fissures des murs et partout où l'air pénètre, de façon à rendre l'endroit hermétiquement isolé. Dans ce que vous aurez préparé, comme abri, dans la cave ou dans la montagne, il vous faudra aussi avoir une ou deux tables que vous pourrez transformer en Cage de Faraday si nécessaire.

Cage de Faraday

C'est une enceinte ou cage métallique qui permet d'isoler une portion d'espace contre l'influence des champs magnétiques et électriques extérieurs. A l'intérieur de la cage, le champ électrique est nul, même si des charges sont placées à l'extérieur ou si la cage est reliée à un générateur électrostatique.

Une voiture à carrosserie métallique est une cage de Faraday qui protège ses occupants contre les dangers d'électrocution provenant d'un contact extérieur ou d'une décharge atmosphérique (foudre).

Inversement si on introduit des charges à l'intérieur d'une cage de Faraday mise à la terre, le champ électrique à l'extérieur n'en sera pas perturbé.

Inconvénient : les ondes radio (électromagnétiques) ne traversent pas les cages de Faraday, ce qui empêche de faire fonctionner correctement, à l'intérieur d'une automobile, des récepteurs ou des émetteurs (autoradios, téléphones portables). On utilise alors une antenne de toit.

Huiles Essentielles pour urgences....



Vous assistez au grand retour de l'aromathérapie, ou encore l'utilisation curative ou cosmétique des huiles essentielles. Celles-ci concentrent les principes actifs des plantes dont elles sont issues. Les huiles essentielles sont donc très actives, c'est la raison principale pour ne pas les utiliser à la légère sans les connaître.

Son histoire remonte à des milliers d'années. Aujourd'hui encore, certains médecins se servent d'huiles essentielles pour soigner leurs patients. Extraites de plantes aromatiques, les huiles essentielles renferment un ensemble de principes actifs fabriqués par la plante et utilisés par celle-ci pour se défendre dans son environnement.

L'être humain obtient ces huiles essentielles de différentes façons, la distillation à la vapeur étant la plus courante. Pour être efficaces, elles doivent être pures sans ajout externe d'autres principes actifs et distillées au maximum. Les huiles essentielles ont chacune des propriétés différentes : antiseptiques (voir ci-dessous)...

Elles agissent sur la peau ainsi que sur l'humeur en apaisant ou en tonifiant. Les huiles essentielles ont, en effet, une action sur le système endocrinien, responsable de la sécrétion des hormones, de par les phytohormones venant de la plante.

Ces huiles agissent par voie externe ou interne pour soigner des maladies de peau ou toutes sortes d'infections. Appliquées sur la peau, elles agissent localement. Elles peuvent également traverser l'épiderme, puis le derme, et l'action des principes actifs peut alors atteindre les organes. Leur effet est donc loin d'être anodin et **la prudence s'impose**, et ce, même pour un usage externe.

Les **huiles essentielles** peuvent être utilisées comme :

- Antiseptiques
- Apaisantes
- Bactéricides
- Cicatrisantes
- Décongestionnantes
- Stimulantes
- Toniques
- Désodorisantes
- Agents relaxants
- Calmantes
- Purificatrices
- Et bien d'autre encore.....

Massage relaxant antidouleur

Diluez quelques gouttes d'huile de camomille, très peu toxique, dans une huile végétale comme de l'huile d'amandes douces ou de l'huile d'olives vierges première pression. Puis massez les parties du corps douloureuses - muscles ou articulations-.

Vous pouvez aussi mélanger quelques gouttes de lavande à l'huile d'arachide ou d'olive et masser ; elle peut également se mettre sur le front et la nuque, massez légèrement pour apaiser.

Pour une douche ou un bain énergisant

Ajoutez quelques gouttes d'huile de pin, d'eucalyptus, lavande, citronnelle ou orange, mais ne les mélangez pas toutes ensemble dans votre gel douche ou dans votre bain moussant.



Pour un masque hydratant

L'huile essentielle de rose est connue pour ses vertus hydratantes et adoucissantes. Vous pouvez l'utiliser en mélangeant quelques gouttes à du miel. Appliquez ensuite le tout en masque sur le visage, laissez reposer une dizaine de minutes, puis rincez.

Pour des pieds fatigués

Diluez quelques gouttes de deux huiles essentielles - la lavande qui est antiseptique et le géranium qui est tonifiant - dans de l'alcool pur. Versez le mélange dans un récipient d'eau. Imbibez des compresses de gaze avec le mélange.

Enveloppez les pieds avec les gazes imbibées et laissez reposer pendant 15-20 minutes.

Vous pouvez aussi l'utiliser lors de grands stress, en compresse sur le front, répétez 3 fois puis détendez-vous et dormez.

En inhalation

Pour profiter des vertus décongestionnantes, tonifiantes ou apaisantes de certaines plantes, diluez quelques gouttes d'huile essentielle de pin, eucalyptus, lavande, camomille, menthe, ou menthe japonaise (ne mélangez pas toutes ces huiles ensemble) dans quelques millilitres d'alcool pur. Versez le tout dans un bol d'eau bouillante. Respirez avec une serviette sur la tête. Attention, certaines huiles comme le thym, la girofle peuvent irriter la muqueuse respiratoire.

En bain

Pour la fièvre, orange et fleurs d'oranger (3 à 9 gouttes) dans le gel mousse et versez dans l'eau du bain qui ne doit pas être trop chaude, restez dans l'eau 10-15 minutes et allez vous coucher ; faites vous masser à l'huile d'olive mélangée à de l'orange et fleurs d'oranger (2 gouttes de chaque pour 100 ml d'huile).

En cataplasme

Pour la bronchite, la grippe, les douleurs articulaires : citron, menthe Japonaise, thym, ou niaouli ; ajouter de l'aloés et de la graine ou poudre de moutarde et faites une pâte ; étalez sur une gaze et appliquez sur le dos et la poitrine ou sur les articulations douloureuses.

Pharmacie aromatique

- la pommade à l'Arnica, granules d'Arnica montana 7 et 9 ch ;
- Apis Mellifica, Granules 7 et 9 ch ;
- la pommade ou l'huile de souci ;
- l'huile de pépins de raisin ;
- l'huile de paraffine ;
- l'huile de jojoba ;
- l'huile de germe de blé ;
- la lavande ;
- le leptospermum Melaleuca alternifolia, Tea tree oil;
- le romarin ;
- la camomille romaine ;
- la menthe poivrée ;
- Bois de santal ;
- Cèdre ;
- Clou de girofle ;



- Eucalyptus citronné ;
- Genévrier ;
- Géranium ;
- Gingembre ;
- Ilang-ilang ;
- Myrrhe ;
- Myrte ;
- Néroli ;
- Pin sylvestre ;
- Rose ;
- Sauge sclarée ;
- Thym ;
- Anis ;
- Cajeput ;
- Camphre ;
- Cannelle ;
- Citron ;
- Citronnelle ;
- Hysope ;
- Mélisse ;
- Oranger doux ;
- Palma Rosa ;
- Petit grain ;
- Verveine indienne.
-

Le **niaouli** est un arbre de la famille des mytaceae qui pousse en Nouvelle-Calédonie et à Madagascar. Le **ravintsara** est une espèce de laurier atteignant 20 mètres de haut qui pousse à Madagascar. On extrait des feuilles de niaouli et de ravintsara une huile essentielle utilisée en phytothérapie. Comme la plupart des huiles essentielles, elles sont obtenues par distillation par entraînement à la vapeur d'eau sous basse pression.

Le niaouli est un puissant assainissant aux vertus antibactériennes et antivirales puissantes indiqué pour les affections respiratoires comme la bronchite, le rhume, la sinusite, la pharyngite.

Il est également recommandé en cas de : zona, varicelle, herpès buccal, mycose, eczéma, acné, psoriasis, varices, stases veineuses et dans la prévention de brûlure par radiothérapie.

Voie orale :

3 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour (dans du miel, de l'huile d'olive, sur un sucre de canne) à mettre sous la langue.

Voie cutanée :

4 gouttes H.E.C.T. en frictions locales, 3 fois par jour.

Au quotidien :

1 goutte de niaouli dans votre crème de nuit suffira à vous faire bénéficier de l'action tonique cutanée de cette huile essentielle superbe.



Synergie: Lavande, menthe poivrée, thym.

Suggestions

Pour soigner les **bronchites**, **gripes**, infections **ORL**, ou pour soulager les **infections intestinales** ou **urinaires** : préparez une tisane de thym, diluez 2 gouttes d'huile essentielle de niaouli dans une cuillère de miel. Ajoutez le mélange à la tisane ; à prendre 2 à 3 fois/jour.

En cas de **toux**, **bronchite**, **grippe** vous pouvez aussi frictionner le dos et la poitrine avec une huile de massage:

- Huile essentielle d'eucalyptus: 10 gouttes
- Huile essentielle de niaouli: 20 gouttes
- Huile essentielle de ravintsara : 10 gouttes
- Huile végétale : 100ml

Pour dégager un **nez bouché** : mettez 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de niaouli, thym, lavande et eucalyptus sur un mouchoir. Respirez votre mouchoir autant que nécessaire.

Pour soigner les **petites plaies** ou les **brûlures légères**, préparez une lotion désinfectante :

- Huile essentielle de tea-tree : 10 gouttes
- Huile essentielle de niaouli : 20 gouttes
- Huile végétale : 30 ml.

Pour soigner les **chiens (puces ou eczéma)** : mélangez environ 10 gouttes d'huile essentielle de Niaouli dans du shampoing (en pharmacie ou chez le vétérinaire) et laver le chien 1 fois/semaine.

Le **ravintsara** est probablement l'un des plus puissants antiviraux naturels connus et un stimulant immunitaire indiqué pour les infections virales de tous types (grippe, mononucléose, zona, herpès..).

Il est aussi recommandé en cas de:

- Dépression, insomnie, angoisse,
- Fatigue profonde, nerveuse et physique.
- Rhume, sinusite, rhinopharyngite, bronchite.

Principales propriétés en aromathérapie antivirale et anti-infectieuse puissante, antibactérienne. Anti-douleur, antispasmodique, décontractante musculaire. Expectorante. Fortifiante du système immunitaire. Neurotonique, équilibrante, positive.

Indications : Affections nez-gorge, Bouton de fièvre, Confort respiratoire, Renforcement des défenses immunitaires.



Affections nez-gorge (adultes seulement)

Huiles essentielles de Ravintsara (3 ml) + Thym à thymol (3 ml) + Myrte (1 ml). Mélangez dans un flacon et absorbez 1 goutte de ce mélange 5 fois par jour pendant une semaine.



Affections nez-gorge (adultes seulement) - autre recette

Huile essentielle de Ravintsara + huile essentielle de Thym à linalol ou thujanol, absorbez 1 goutte de chaque jusqu'à 5 fois par jour ou en fumigation.



Bouton de fièvre

Huile essentielle de ravintsara + huile essentielle de niaouli + huile essentielle de thym à thymol. Mélangez 1 ml de chaque dans un flacon avec 10 ml d'huile végétale. Appliquez 1 goutte de ce mélange jusqu'à 9 fois par jour sur le bouton, pendant 2 jours.



Confort respiratoire

Diluez 10 ml d'huile essentielle de ravintsara dans une quantité égale d'huile végétale. Appliquez sur le thorax quelques gouttes du mélange.



Renforcement des défenses immunitaires

Mélangez 5 ml d'huile essentielle de ravintsara dans 10 ml d'huile végétale. Avant de vous coucher, appliquez sur tout le corps (à l'exception des muqueuses).

Attention : Bien diluer vos huiles essentielles dans un émulsionnant (par ex. un peu d'huile végétale, du miel ou du Solub-HE) avant de les absorber ou de les appliquer sur la peau.

Emploi au choix en voie interne ou externe

- Par voie interne : 2 gouttes sur un sucre ou dans du miel. Trois fois par jour pour un traitement d'attaque. Une fois par jour à titre préventif.

- Par voie externe : en inhalation, diffusion, bain, massage (environ 50 ml d'huile de massage pour 30 gouttes d'huile essentielle), ou friction (3 à 4 gouttes d'huile essentielle dans quelques gouttes d'huile vierge au choix).

- **début de grippe** : 5 à 6 gouttes du mélange Ravintsara - Niaouli à frictionner sur le thorax et le dos 5 à 6 fois par jour, en diffusion avec Eucalyptus radiata ;
- **début de bronchite** ou grippe (adultes): frictionner la poitrine et le dos avec 8 gouttes du mélange 1/3 Eucalyptus radiata et 2/3 Ravintsara, 5 à 6 fois par jour ;
- **bronchite, rhinopharyngite** : friction de la poitrine et du dos avec un mélange de Ravintsara et Eucalyptus globulus ;
- **sinusites**: 10 gouttes + 10 gouttes Romarin à cinéole + 10 gouttes Eucalyptus radiata dans 15 ml d'huile végétale de Macadamia. 1 à 2 gouttes en massage des maxillaires, de chaque côté du nez, sous les yeux ou en massage des sinus frontaux ;
- **toux sèche et trachéites**: 10 gouttes de Ravintsara + 10 gouttes de Lavande officinale + 10 gouttes de Cyprès dans 15 ml d'huile végétale de Macadamia : quelques gouttes en massage sur la poitrine et le cou plusieurs fois par jour ;
- **toux grasse**: 10 gouttes de Ravintsara + 5 gouttes d'Eucalyptus globulus + 10 gouttes de Romarin s.b. 1,8 cinéole dans 20 ml d'huile végétale de Macadamia : quelques gouttes en massage du thorax et des bronches matin et soir ;



- **fatigue musculaire** : friction avec un mélange de Ravintsara et Romarin s.b. 1,8 cinéole ;
- **fatigue physique, épuisement** : 10 gouttes de Ravintsara + 10 gouttes de Bois de rose + 10 gouttes de Romarin s.b. 1,8 cinéole dans 20 ml d'huile végétale de Macadamia : quelques gouttes en massage du corps le matin en insistant sur les zones douloureuses ;
- **herpès** : 1 goutte de Ravintsara + 1 goutte de Niaouli sur l'herpès (préventif et curatif) ;
- **gargarisme**: 2 gouttes + 2 gouttes de Citron zeste dans un agent dispersant, dans un verre d'eau ;
- **épuisement physique et psychique, antidépresseur** : 1 goutte de Ravintsara + 1 goutte de cannelle de Ceylan sur un comprimé neutre, 3 fois par jour ;
- **Stress, insomnie** : masser les poignets, la colonne vertébrale le plexus solaire avec un mélange de Ravintsara et de Lavande officinale.



Transmission de la grippe

Le virus de la grippe pénètre dans l'organisme par la muqueuse nasale et se transmet facilement d'une personne à l'autre par voie aérienne, par la toux et les éternuements d'où l'importance de porter **un masque en période d'épidémie**.

Les symptômes de la grippe

Après une incubation de 2 à 3 jours, les symptômes sont d'apparition brutale : on retrouve une fatigue importante, une fièvre élevée (39° à 40°), des frissons, des maux de tête et de gorge, accompagnés de courbatures, de douleurs dans le dos, la nuque, les membres, et une toux spasmodique.

Les sujets atteints deviennent contagieux un jour avant l'apparition des symptômes et le restent pendant 7 jours.

Après un repos forcé de 24 heures et plus, les symptômes de la grippe laissent place à une grande fatigue.

Outre ces symptômes, un risque de surinfection existe, notamment chez les personnes au système immunitaire affaibli.

L'importance du terrain

Dans un processus infectieux, le terrain a une plus grande responsabilité que le germe ; « le terrain est tout, le microbe n'est rien », ce qui explique que la totalité de la population ne soit pas atteinte lors d'une épidémie de grippe.

Le guérisseur de l'organisme est l'organisme lui-même qui grâce à son système de défense immunitaire et à ses facultés d'élimination et de régénération, rétablit l'état initial de santé perturbé par la grippe, ou par la maladie en général.

Il ne faut donc pas craindre spécialement le virus, mais plutôt renforcer son système immunitaire. Une bonne immunité passe par une flore intestinale performante, en effet le système immunitaire est situé pour 80 % au niveau des cellules intestinales.

Stimuler ses défenses avec des produits naturels

Les vitamines, les minéraux, les oligoéléments, les plantes et surtout une alimentation saine vont agir en synergie pour stimuler le système naturel de défense, notamment contre le virus de la grippe.

Il est nécessaire de stimuler ses défenses et de désinfecter son environnement.

- Se laver les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou une solution antibactérienne. Préférer les solutions qui ne contiennent pas ou peu de produits synthétiques.
- Porter un masque.



La capacité des huiles essentielles à neutraliser les germes est indiscutable, grâce à leurs propriétés antibactériennes, antivirales et immunostimulantes, les huiles essentielles sont d'une grande utilité dans toutes les pathologies virales et infectieuses.

Leur propriété eubiotique permet le respect de la flore intestinale si importante pour le système immunitaire. La complexité et le nombre de molécules aromatiques limitent les résistances.

Les huiles essentielles incontournables pour lutter contre la grippe :

- **HE de Ravintsara** : *Cinnamomum camphora* 1.8 cinéole anti-virale, anti-bactérienne, anti-catarrhale, expectorante.
Cette huile essentielle très recherchée devient rare et par conséquent est victime de nombreuses spéculations ;
- **HE de Mandravasarotra ou Saro** : *Cinnamosma fragrans*
Cette huile essentielle a les mêmes propriétés que le ravintsara et donc les mêmes indications. Une très forte spéculation du Ravintsara fera préférer cette HE à cette dernière ;
- **HE d'Eucalyptus radié** : *Eucalyptus radiata* : anti-virale, anti-bactérienne, immunostimulante, anti-catarrhale, expectorante ;
- **HE de Laurier noble** : *Laurus nobilis* anti-virale, anti-bactérienne, antalgique, anti-catarrhale, expectorante, équilibrant nerveux ;
- **HE de Tea tree** : *Mélaleuca alternifolia* ;
- **HE de Niaouli** : *Mélaleuca quinquenervia*.

En pratique

La diffusion atmosphérique d'huiles essentielles antiseptiques et purifiantes neutralise les virus et bactéries en suspension dans l'air. Il est alors intéressant de diffuser ces huiles :

- dans les lieux publics (crèches, écoles, hôpitaux, bureaux, salles d'attente, chambre de malade...)
- à la maison si un des occupants est malade, évitez la diffusion en présence de très jeunes enfants.

Pour ceux qui ne possèdent pas de diffuseur, il existe des sprays assainissants aux huiles essentielles.

Hygiène des fosses nasales (c'est la porte d'entrée du virus de la grippe) : avec des sprays à base de propolis, d'huiles essentielles, d'oligoéléments.

Respirez des huiles essentielles sur un mouchoir ou déposer 2 à 3 gouttes d'huiles essentielles sur un masque.

Friction par voie cutanée, on utilisera des huiles essentielles antivirales et immunostimulantes.

Dans tous les cas, la posologie sera adaptée à l'âge et au poids de la personne.

Formule passe partout :



- HE de Mandravasarotra ou HE de Ravintsara 5 ml
- HE d'Eucalyptus radié 3 ml
- HE de Laurier noble 2 ml

Adultes : 6 à 8 gouttes du mélange sur le thorax et les poignets, 2 à 3 fois par jour pendant la période à risque ;

Enfants de plus de 30 mois : 4 à 5 gouttes matin et soir ;

Nourrissons de moins de 30 mois : il existe des gels de composition et dosage adaptés.

Aux personnes allergiques ou à la peau ultra-sensible, il est conseillé de procéder à un test cutané. Appliquez 1 goutte au niveau du pli du coude, si aucune rougeur n'apparaît dans les 15 minutes, les huiles peuvent être utilisées.

Pendant la période à risque, l'action sera augmentée par une prise orale de capsules ou une solution aromatique contenant des huiles essentielles aux propriétés antivirales et immunostimulantes.

Les personnes asthmatiques ou épileptiques requièrent une plus grande prudence et il est conseillé de demander l'avis d'un professionnel de la santé.

Les produits naturels : plantes, huiles essentielles, vitamines, minéraux sont de très bons alliés, et il ne faut pas s'en priver. Ils sont compatibles avec les traitements allopathiques. Ils permettent de réduire les symptômes et la durée de la grippe.

- Vitamine C naturelle et acérola, action anti oxydante, anti -infectieuse. En cas de grippe déclarée, elle se prendra à raison de 500 mg matin et midi. Pour les enfants diminuer la dose de moitié.
- Les huiles essentielles chémotypées 100% pures et naturelles.

Les huiles à tropisme respiratoires anti-infectieuses, antivirales et immunostimulantes le plus souvent utilisées :

- HE Ravintsara : Cinnamomum camphora 1-8 cinéole ou HE de Mandravasarotra ou Saro : Cinnamosma fragrans
- HE Eucalyptus radié : Eucalyptus radiata
- HE Tea tree : Mélaleuca alternifolia
- HE Niaouli : Mélaleuca quinquenervia
- HE Thym à linalol : Thymus vulgaris CT linalol
- HE Thym à thujanol Thymus vulgaris CT thujanol
- HE Bois de rose : Aniba rosaeodora
- HE Palmarosa : Cymbopogon martinii

La puissance d'action des huiles essentielles est telle qu'il faut observer des précautions d'emploi :

- **Tenir hors de portée des enfants ;**
- **Ne pas injecter ;**
- **Utiliser des huiles essentielles de qualité ;**
- **Se laver les mains après une application cutanée ;**



- A éviter chez les **jeunes enfants** et les **femmes enceintes ou allaitantes**, en cas d'**ulcères** ;
- **Attention, irritation possible à l'état pur.**

Ayez toujours à la maison du **Carmol** ou de **l'Eau des Carmes** ou les deux.



Radioactivité

Je vous propose de rajouter un **compteur Geyger de poche (ou grd model)**, bien entendu, car c'est bien de se protéger, mais, si le mieux est de se sauver, vite fait bien fait, il ne faut pas hésiter !!!!

!! N'oubliez pas de prendre avec vous votre compteur Geyger cela devrait vous servir !!

A tout cela n'oubliez pas d'ajouter un groupe électrogène pour faire vous-même de l'électricité.

Explosion d'une bombe sale

Une bombe sale est en fait une bombe classique qui disperse des éléments radioactifs lors de son explosion.

Dans ce cas, pas de champignon ni de souffle gigantesque ni d'effets thermiques.

Le département américain (U.S. Department of homeland Security) recommande la procédure suivante :

1. Dès que l'explosion survient : courir dans un bâtiment non endommagé ;
2. Ne pas rester à l'extérieur ;
3. Couvrir son nez et sa bouche afin d'éviter d'inhaler des agents toxiques ou radioactifs ;
4. Fermer les portes et les fenêtres ;
5. Fermer également l'air conditionné et tout système de climatisation ou ventilation ;
6. Si vous pensez avoir été exposé aux radiations enlevez vos vêtements et jetez-les ;
7. Lavez vous aussitôt que possible sous la douche et brossez vous le corps entier ;
8. Ne pas bouger et attendre les informations à la télévision, radio, Internet ;

Les 3 facteurs qui déterminent le degré d'exposition aux radiations sont :

- la protection (l'écran ou le « Shielding ») ;
- la distance des radiations et la durée d'exposition aux radiations ;
- S'assurer qu'il y a un écran (mur par exemple) entre vous et le matériel radioactif. Une grande partie des radiations pourra être absorbé par cet écran.

Il est recommandé de vous constituer un bon écran protecteur contre les radiations (voir la cage de Faraday) :

- Plus l'écran construit est large et dense, meilleur est la protection ;
- Vous pouvez vous servir de meubles et matériaux (briques, mobiliers, tables...) ;
- Eloignez-vous le plus possible de la zone affectée et limitez votre temps de fréquentation dans la zone affectée ;
- Ayez avec vous un compteur Geyger de poche au moins, c'est une sécurité ; même dans une cave il vous indiquera la radiation intérieure, et ainsi vous saurez, si votre protection est suffisante.
- Prévoyez d'enduire les murs de deux couches minimum de peinture isolante « Stocco » à l'extérieur et à l'intérieur de la cave.

Explosion d'une arme nucléaire classique



Les informations suivantes sont tirées du « U.S. Department of Homeland Security » :

1. Il est recommandé dès l'explosion de chercher un abri immédiatement, sous le niveau du sol si possible (cave, sous-sols, métro, tuyaux aqueduc...) ;
2. Si vous restez à découvert vous risquez d'être heurté par des débris ou être affecté par l'effet thermique et les radiations ;
3. Considérez, si vous devez quitter la zone (ex: incendies, menaces, réserves de vivres épuisées, radiations...), que pour réduire le taux d'exposition aux radiations, il faut toujours penser au meilleur abri disponible, à la distance de l'explosion et à la durée d'exposition aux radiations ;
4. Plus votre abri aura un mur épais et dense et mieux votre protection sera (idéalement un bunker militaire) ;
5. Évidemment, plus vous serez loin de l'explosion, plus le taux d'exposition aux radiations sera bas ;
6. Il est recommandé de poser des rubans adhésifs sur des pièces de tissu plastique étanches aux fenêtres, portes, entrée du climatiseur ;
7. Il faut utiliser du « duc tape » ruban adhésif fort gris métallisé ;
8. Il faut choisir de préférence la pièce avec le moins de fenêtres comme repaire ultime ;
9. Ce genre de protection peut être efficace en cas de guerre NBC :
 - nucléaire,
 - bactériologique,
 - chimique.
10. Si vous avez une automobile, prévoyez la moitié d'un réservoir d'essence de réserve, et faites une reconnaissance des routes secondaires alternatives (pour éviter les embouteillages) ;
11. Si vous n'avez pas d'automobile, prévoyez un moyen de transport pour quitter les lieux rapidement.
12. Si vous quittez votre domicile, laissez une note à vos proches pour dire quand vous êtes parti et où vous vous dirigez ;
13. Au travail, vérifiez si un plan de mesures d'urgence existe.
14. Si l'explosion a lieu pendant que vous roulez en véhicule, mettez-vous sur le bord de la route, stoppez le véhicule et mettez le frein de parking ;
15. Évitez dans la même situation : les tunnels, ponts, lignes de transport d'énergie ;
16. Ayez toujours une radio à piles à portée de la main afin d'avoir des informations ;
17. Dans un immeuble, repérez la sortie la plus rapide et une sortie de secours alternative ;
18. Mettez-vous sous une table si des choses tombent du plafond ;
19. Tenez-vous loin des murs extérieurs d'immeubles, fenêtres, étagères...
20. Évitez les ascenseurs...
21. Si vous descendez les escaliers, choisissez la voie de droite.
22. C'est bien triste à dire, mais pensez à vous armer si c'est possible, car si l'une ou l'autre de ces options avaient vraiment lieu, je crains que pas mal de gens deviennent complètement fous dans les minutes qui suivent.
23. C'est une question de légitime défense, dans ce cas, pour vous ou votre famille.
24. **Et je vous le redis, ne paniquez pas et surtout : restez calme !**



Nutrition

A consommer souvent

	portion	calories
La plupart des légumes,	1 bol, cuits	40 - 60
Pomme	1 de taille moyenne	80 - 100
Banane	1 de taille moyenne	90
Cerises	une quinzaine	85
Pamplemousse	1/2 fruit	40
Kiwi	1 gros	50 - 60
Mangue	1/2 fruit	80
Orange	1 grosse	85
Pêche	1 grosse	60 - 70
Prunes	2 petites	60
Fraises	1/2 bol	40 - 50
Jus de tomate	1 bol	40 - 50
Abricots	2 gros	50 - 60
Jus d'orange	250ml	120
Papaye	1/2 fruit	75
Ananas	1/2 bol en cubes	75
Citrouille	1 bol de soupe	70 - 80
Céréales de blé	1 bol	110 - 140
Avoine grillé	1 bol	120
Pastèque	1 bol en dés	50

A consommer occasionnellement

	portion	calories
Jus de pommes	250ml	150
Jus de pamplemousse	250ml	125
Poire	1 de taille moyenne	100
Pois	1 bol	140 - 150
Jus d'ananas	250ml	140 - 150
Pain complet	1 tranche	80 à 100
Orge	1 bol cuit	207
Haricots noirs	1/2 bol cuits	120 - 150
Raisin	1 bol de grains	100 - 120
Haricots rouges	1 bol cuits	200 - 230
Lentilles	1/2 bol cuites	90 - 120
Soja	1/2 bol cuit	150 - 160

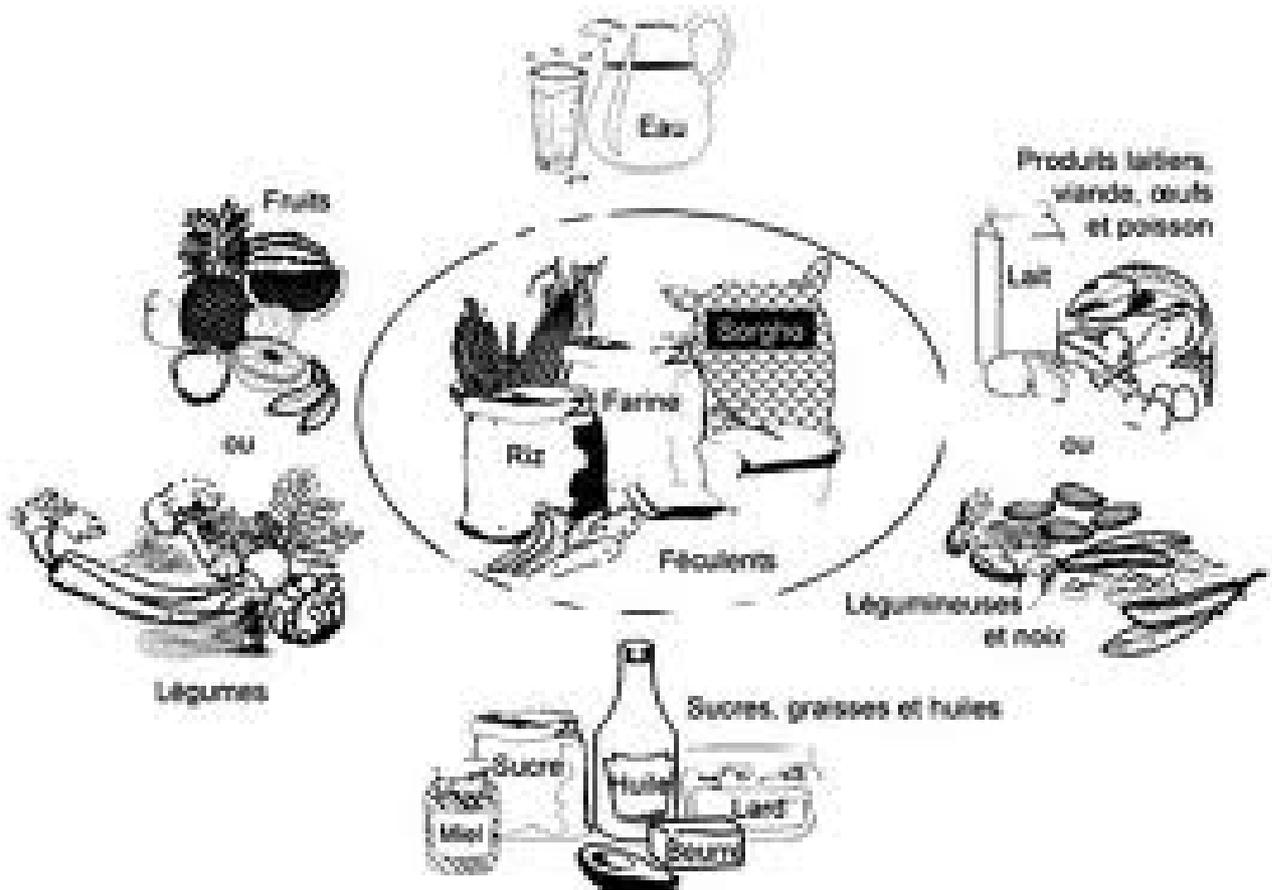


A consommer rarement

	portion	calories		portion	calories
Noix de cajou	1/2 bol	400 - 500	Chips de maïs	60g	300 - 350
Crème glacée	1 bol	300 - 400	Céréales (flocons)	1 bol	100
Crème glacée allégée	1 bol	250 - 300	Croissant	1 de taille moyenne	270 - 300
Cacahuètes	1/2 bol	400 - 500	Frites	1 grande portion	515
Popcorn	2 bols	120 - 150	Pizza	1 grande part	300
Chips	57g	300 - 350	Raisins secs	1/2 bol	270 - 300
Lait entier	250ml	150 - 160	Gaufre	1 de taille moyenne	150
Pudding à la vanille	1 bol	200 - 270	Pain blanc	2 tranches	150 - 180
Yaourt aux fruits	1 bol	200 - 250	Riz blanc	1/2 cuit	150
Yaourt au lait de soja	1 bol	200 - 220	Mayonnaise	10g	70 - 80
Pomme de terre au four	1 petite	220	V viande grasse	100g	215
Maïs en grains	1/2 bol	120	Beurre/margarine	1 cuillère à soupe	36



Légumineuses





<p>Produits céréaliers 5-12 Produits céréaliers</p>	<p>1 portion</p> <p>Céréales cuites à l'eau 1 tasse</p> <p>Céréales cuites 125 g 2 1/2 tasses</p> <p>1 tasse</p>	<p>1 portion</p> <p>Pâtes alimentaires Au 12 1 tasse</p> <p>1 tasse</p>
<p>Légumes et fruits 5-10 Légumes et fruits</p>	<p>1 portion de fruits ou légumes crus</p> <p>1 tasse</p>	<p>1 tasse</p> <p>1 tasse</p>
<p>Produits laitiers Produits laitiers Produits laitiers Produits laitiers</p>	<p>1 portion</p> <p>1 tasse</p> <p>1 tasse</p> <p>1 tasse</p>	<p>Autres aliments</p> <p>1 tasse</p>
<p>Viandes et poissons 2-3 Viandes et poissons</p>	<p>1 portion</p> <p>1 tasse</p> <p>1 tasse</p>	<p>Autres aliments</p> <p>1 tasse</p>



Liste des légumineuses



Doliques (doliques à œil noir aussi appelés doliques mongettes ou encore cormilles, doliques asperges, doliques d'Egypte, etc.)	Haricots à rames
Fenugrecs	Haricots romains
Fèves (ex. : fèves des marais aussi appelées gourganès)	Haricots rouges (petits Chili, rognons, etc.)
Flageolets (aussi appelés fayots)	Haricots verts (haricots jaunes ou haricots beurre, haricots violets)
Flageolets rouges	Lentilles (vertes, brunes, roses, jaunes.)
Flageolets verts (chevriers)	Lupins
Haricots Azukis (ou adzukis)	Luzernes
Haricots blancs (lingots, cocos, Soissons, cannellini ou haricots blancs fins, petits haricots blancs, etc.)	Miso (pâte fermentée fabriquée à base des haricots de soya)
Haricots d'Espagne	Petits pois
Haricots de Lima	Pois cassés
Haricots mungo	Pois chiches
Haricots noirs	Soja (aussi appelé soya, graines de soja)
Haricots Pinto	Tofu (caillé acquis du liquide laiteux extrait des haricots de soya)

Vous trouverez la plupart de ces légumineuses en boîtes déjà cuisinées que vous pourrez manger froides ou faire chauffer sur un réchaud à fondue avec bougie ou gel.

www.kousmine.ch/recettes.htm

Petit déjeuner Kousmine ou crème Budwig, se mange froid.

Dans l'ordre :

- Écrasez une banane (ou 1/2) dans une assiette et laissez-la s'oxygéner pendant que vous préparez la suite.
- Dans un bol, mettez une cuillère à soupe d'une huile bio première pression à froid (en variant les huiles ou en les mélangeant), avec 2 ou 3 c. à soupe de fromage blanc 0 % (très important, pas de graisse animale afin de pouvoir assimiler l'huile) ou un ou deux yaourts au soja. Bien émulsionner le tout car on ne peut assimiler l'huile qu'une fois émulsionnée avec autre chose.
- Ajouter 1 c. à café de céréales crues broyées (sauf blé et seigle qui, pris crus, sont déminéralisants) sarrasin, millet, riz complet etc, pas de céréale grillée ou précuite.
- Ajouter 1 c. café de graine oléagineuse broyée (noix, noisettes, amandes, graine de tournesol, sésame...) idem: graine crue uniquement.



On peut préparer un mélange de ces deux éléments à broyer pour une semaine, on mélange les deux dans un bocal que l'on garde au frigo et on prend 2 c. à café dans le bocal chaque matin, Mélangez le tout avec la banane écrasée auparavant avec du jus de citron, et ajoutez un fruit frais de saison coupé en morceaux ou des fruits secs trempés dans l'eau. On peut aussi y mettre une c. à café de miel si on veut, en plus ou à la place de la banane.

Bien mastiquer...

Voilà, ce mélange nourri le corps et la peau, elle redevient belle et souple très rapidement. Plus de problème de peau sèche, plus besoin de crème hydratante !

Comment fabriquer des graisses fluides dites brunes : (repas cru ou repas cuit extrait de « Nous sommes tous beaux et Soyez bien, mangez bio » Editions LPM).

Repas cru, inspiré des Dr Budwig et Kousmine.

- Dans une assiette, écrasez une banane (on peut remplacer la banane par quelques abricots secs bio que l'on aura laissé tremper dans de l'eau toute la nuit) afin de l'oxyder pour en faire un aliment riche en protéines, oligo-éléments et sels minéraux.
- Versez deux cuillerées à potage d'une huile bio, crue, de première pression à froid. De préférence colza, lin (interdite de fabrication alimentaire en France, mais on en trouve en Suisse, Belgique), tournesol ou carthame ; les varier et les mélanger.
- Ajoutez du jus de citron fraîchement pressé.
- Battez avec une fourchette pour bien émulsionner l'huile.
- Ajoutez une demi-pomme râpée ou coupée en morceaux. Puis mettez plusieurs cuillerées à soupe de graines oléagineuses sèches fraîchement broyées : amande, noix, noisette, sésame (riche en calcium), lin, tournesol, cajou, pas grillées ni salées. (Vous pouvez en mettre une poignée)
- Enfin, vous ajoutez à volonté à tout cela des fruits frais de saison et du miel.

Petit déjeuner tout en un, il peut aussi tenir lieu de goûter à quatre heures, de repas de midi ou même du soir pour les travailleurs de nuit ou pour les étudiants qui veillent très tard. Le matin, vous pouvez l'accompagner d'un thé vert léger. Vous pouvez vous en préparer un grand bol. Nous avons volontairement supprimé le fromage blanc et la cuillerée à café de céréale en grain crue car ces aliments ne sont pas tolérés par tout le monde.



La Crème **BUDWIG**

- 4 cuillerées à café de fromage blanc maigre,
- 4 cuillerées de yaourt nature,
- 4 cuillerées de mascarpone,
- 2 cuillerées à café d'huile de première pression à froid riche en acides gras polyinsaturés, olives, noix, noisettes, sésame, même mélangées.

Battez énergiquement ensemble l'huile et les fromages afin de bien les émulsionner.

Ajoutez à ce mélange:

- La crème Nuxo d'amandes, trois cuillères à soupe bien pleines,
- Les noisettes et noix en poudre ou finement hachées, 4 larges portions,
- Le jus d'un demi-citron,
- Une ou deux bananes mûres préalablement écrasées, et/ou deux cuillerées à café de miel non-pasteurisé des montagnes.
- 2 cuillerées à café de céréales complètes crues fraîchement moulues,
- 2 cuillerées à café de graines oléagineuses complètes fraîchement moulues,
- des fruits de saison en morceaux, ou des fruits secs coupés en petits morceaux (figues, dattes, prunes, abricots),

Vous pouvez en préparer pour 3 jours et laisser au frigo.



Les allergies : qu'est-ce que c'est ?

L'allergie, aussi appelée hypersensibilité, est une réaction anormale du système immunitaire contre des éléments étrangers à l'organisme (allergènes), mais inoffensifs. Elle peut se manifester en différentes régions du corps : sur la peau, aux yeux, dans le système digestif ou encore dans les voies respiratoires. Les types de symptômes et leur intensité vont varier selon l'endroit où l'allergie se déclare et en fonction de plusieurs autres facteurs, propres à chaque personne. Ils peuvent être très discrets, comme l'apparition de rougeurs sur la peau, ou potentiellement mortels, comme le choc anaphylactique.

Les principaux types de manifestations allergiques sont :

- les allergies alimentaires ;
- l'asthme, du moins sous l'une de ses formes, l'asthme allergique ;
- l'eczéma atopique ;
- la rhinite allergique ;
- certaines formes d'urticaire ;
- l'anaphylaxie.

Les personnes allergiques le sont rarement à un seul allergène. La réaction allergique peut se manifester de plusieurs façons chez une même personne ; il a été montré que la rhinite allergique est un facteur de risque pour le développement de l'asthme. Par conséquent, il arrive qu'un traitement de désensibilisation aux pollens pour traiter le rhume des foins prévienne les crises d'asthme causées par l'exposition à ces pollens.

La réaction allergique

Dans la plupart des cas, la réaction allergique nécessite 2 contacts avec l'allergène.

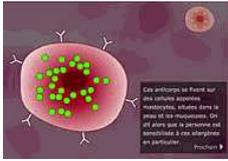
La sensibilisation.

La première fois que l'allergène pénètre dans le corps, par la **peau** ou par les muqueuses (yeux, voies respiratoires ou digestives), le système immunitaire identifie l'élément étranger comme étant dangereux. Il se met à fabriquer des anticorps spécifiques contre lui.

Les **anticorps**, ou immunoglobulines, sont des substances fabriquées par le système immunitaire. Ils reconnaissent et détruisent certains éléments étrangers auxquels le corps est exposé. Le système immunitaire produit 5 types d'immunoglobulines appelés Ig A, Ig D, Ig E, Ig G et Ig M, qui ont des fonctions spécifiques. Chez les personnes allergiques, ce sont surtout les Ig E qui sont impliquées.

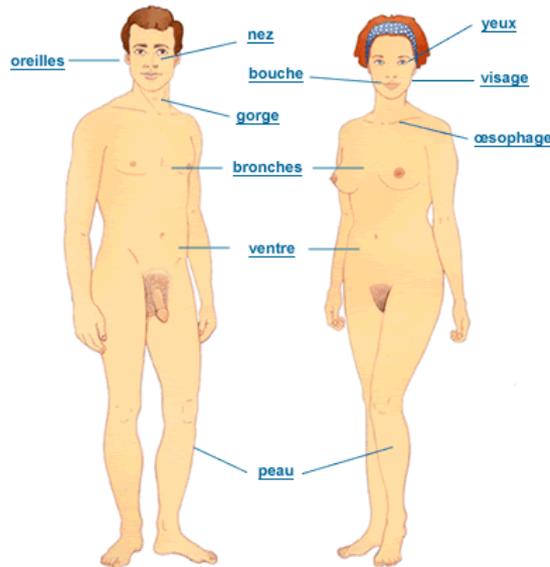


La réaction allergique.



Lorsque l'allergène pénètre une deuxième fois dans l'organisme, le système immunitaire est prêt à réagir. Les anticorps cherchent à éliminer l'allergène en déclenchant un ensemble de réactions de défense.

Eruption cutanée, éternuements, conjonctivite, eczéma. Si certains symptômes des allergies sont aisément identifiables, d'autres sont plus difficiles à appréhender. Ainsi, certaines douleurs abdominales peuvent éventuellement traduire une manifestation allergique.



Yeux

Une conjonctivite allergique peut être le signe d'une allergie respiratoire. Elle accompagne souvent un rhume des foins. Les yeux sont rouges, larmoyants et les personnes malades ressentent souvent une sensation de brûlure ou sont gênées par la lumière. Les deux yeux sont atteints.

Nez

Un nez qui coule en permanence, une sensation de nez bouché, des éternuements en salve, tels sont les symptômes de la rhinite allergique, elle est toujours bénigne mais elle peut perturber la vie quotidienne car elle altère le sommeil, d'où un risque de somnolence et de perte d'attention dans la journée. La rhinite allergique se voit en général après l'âge de cinq ans. Elle peut être intermittente et est alors souvent déclenchée par les pollens des herbes, des fleurs ou des arbres ou évoluer sur un mode plus persistant. C'est ainsi le cas, lorsque les allergènes sont constamment présents dans l'environnement : acariens, moisissures ou poils d'animaux... Lorsqu'elle dure, la rhinite allergique peut être trompeuse et simuler un rhume banal. La rhinite allergique est associée à une conjonctivite dans 50 à 60 % des cas et à un asthme dans 20 à 30 % des cas et on doit toujours rechercher des signes de gêne respiratoire en sa présence.

Bouche



Syndrome d'allergie oral

Certaines personnes allergiques présentent un petit gonflement des lèvres avec un prurit. Il peut alors s'agir d'un syndrome oral en rapport avec une sensibilisation à la profiline, une protéine présente dans les pollens de bouleau mais aussi dans les pommes, les poires... Le syndrome oral apparaît secondairement lorsque les sujets allergiques ayant déjà été en contact avec le pollen de bouleau consomment des fruits. Ce syndrome est assez fréquent, car 5 à 10 % de la population est allergique au bouleau, mais il est dépourvu de gravité.

Les allergies de la muqueuse buccale

Certains sujets développent des allergies à des amalgames dentaires contenant du mercure ou à des appareils dentaires comportant du fil de nickel. C'est toutefois de plus en plus rare car les matériels proposés par les dentistes sont de moins en moins allergisants.

Vomissements, reflux gastro-oesophagien

Ces symptômes peuvent être rencontrés dans certaines allergies alimentaires du nourrisson. Les plus répandues d'entre elles sont en rapport avec les protéines de lait de vache, l'œuf, le poisson, l'arachide.

Visage

L'œdème de Quincke est une forme particulière d'urticaire associée à un œdème qui est en règle localisé au visage. Il survient brutalement et s'étend de la peau vers les tissus sous-cutanés et les muqueuses. Ce trouble peut être grave car l'extension de l'œdème au larynx peut bloquer le passage de l'air et déclencher un choc anaphylactique avec arrêt cardiaque. L'œdème de Quincke est une urgence médicale. On peut le voir en cas de piqûre de guêpe ou de frelon, d'allergie médicamenteuse, d'allergie à l'arachide...

Gorge (ronflements)

Entre 7 à 10 % des enfants ronflent, un phénomène favorisé par l'existence d'une rhinite allergique. Selon une étude de S.A. Mc Colley et coll., 36 % des enfants ronfleurs sont victimes d'allergie respiratoire.

Oreilles

La majorité des otites sont d'origine virale ou bactérienne. Toutefois, certaines d'entre-elles ont également une composante allergique. Il arrive en effet qu'une rhinite allergique entraîne une obstruction des trompes d'Eustache par libération de médiateurs de l'inflammation, ce qui peut favoriser l'apparition d'une otite séro-muqueuse. Selon S.L. Osur et coll, la moitié des enfants souffrant de rhume de foin présenteraient ainsi des signes d'obstruction tubaire durant la saison pollinique.

Bronches



Difficulté à respirer

L'asthme est le plus souvent de nature allergique et il résulte d'un rétrécissement anormal des bronches sous l'action de l'inflammation. Il se manifeste typiquement par une difficulté à expirer, l'air restant bloqué à l'intérieur des poumons.

Sifflements respiratoires

Chez d'autres sujets, l'allergie respiratoire peut se traduire par des sifflements respiratoires car l'expiration ne se fait plus normalement. C'est souvent le cas chez les bébés de moins d'un an. Cependant, tous les sifflements respiratoires ne sont pas synonymes d'allergie. Chez le petit enfant, beaucoup d'entre eux sont dus à des causes infectieuses, par exemple à une bronchiolite provoquée par le virus respiratoire syncytial.

Toux irritative

L'hypersécrétion de mucus peut déclencher chez les asthmatiques une toux d'irritation.

Ventre

Douleurs abdominales

Les allergies alimentaires sont fréquentes chez le jeune enfant, notamment l'allergie au lait de vache et sont souvent source de douleurs abdominales. Néanmoins, les colites sont banales chez les nourrissons et n'ont souvent pas d'origine allergique.

Diarrhée

Les allergies aux céréales, au blé et au riz peuvent induire une diarrhée et provoquer une cassure de la courbe de poids. La possibilité d'une allergie à un aliment sera évoquée si la diarrhée persiste et que des antécédents d'allergie existent dans la famille ou si l'enfant présente, par ailleurs, des manifestations d'allergie cutanée.

Constipation

Des constipations chroniques peuvent s'installer chez des enfants allergiques au lait de vache, mais ce trouble du transit est moins habituel qu'une diarrhée dans les allergies alimentaires.

Peau (rouge)

L'urticaire allergique apparaît en règle assez rapidement après le contact avec un médicament (pénicilline, aspirine) ou un aliment (fraises, crustacés). La peau se couvre de plaques rouges ou roses gonflées, en relief (papules) et le malade a très envie de se gratter. Les papules disparaissent souvent en une heure, mais il peut en apparaître alors d'autres sur le corps. L'urticaire n'est pas grave, mais il faudra consulter rapidement s'il se manifeste sur le visage et notamment autour de la bouche, car la réaction allergique peut alors s'étendre à la gorge et menacer la respiration (voir visage et œdème de Quincke).

La réaction anaphylactique

Cette réaction allergique, subite et généralisée, touche tout l'organisme. Si elle n'est pas traitée rapidement, elle peut évoluer vers le choc anaphylactique, c'est-à-dire la **chute de la tension artérielle, la perte de conscience et éventuellement le décès, en quelques minutes.**



Dès l'apparition des premiers signes de **réaction grave** -enflure au visage ou à la bouche, maux de cœur, plaques rouges sur le corps- et le plus tôt possible avant l'apparition des premiers **signes de détresse respiratoire** -difficulté à respirer ou à avaler, respiration sifflante, modification ou disparition de la voix-, on doit administrer de l'épinéphrine (ÉpiPen®, Twinject®) et se rendre le plus rapidement possible à l'urgence.

L'atopie.

L'atopie est une prédisposition héréditaire aux allergies. Une personne peut souffrir de plusieurs formes de réactions d'allergies :

- asthme,
- rhinite,
- eczéma,
- irritation des yeux,
- signes de détresse respiratoire,
- enflure au visage,
- enflure à la bouche,
- enflure de la langue,
- enflure aux oreilles,
- démangeaisons, envies de gratter,
- plaques rouges ou roses sur le corps, peuvent être grosses de 20cm,
- difficulté à respirer,
- difficulté à avaler,
- respiration sifflante,
- modification ou disparition de la voix,
- certaines formes d'urticaire,
- anaphylaxie,
- renflements,
- congestion nasale,
- urticaire.

Pour des raisons qu'on ignore, d'après l'étude internationale sur l'asthme et les allergies chez les enfants (vaste étude menée en Europe), de 40 % à 60 % des enfants atteints d'eczéma topique souffriront d'allergies respiratoires, et de 10 % à 20 % feront de l'asthme. Les premiers signes d'allergie sont souvent l'eczéma topique et les allergies alimentaires, qui peuvent apparaître chez le nourrisson. Les symptômes de rhinite allergique -des renflements, une irritation des yeux et une congestion nasale- et d'asthme surviennent un peu plus tard dans la petite enfance.

Causes

Pour qu'il y ait une allergie, 2 conditions sont essentielles : l'organisme doit être sensible à une substance, appelée allergène, et cette substance doit se trouver dans l'environnement de la personne.

Allergènes les plus fréquents

- Allergie acarien
 - le pollen,
 - les déjections des acariens,



- les squames des animaux domestiques
- Allergie aux aliments
 - les arachides,
 - le lait de vache,
 - certains fromages faits du lait de vache,
 - les œufs,
 - le blé,
 - le riz,
 - le soja,
 - les noix,
 - le sésame,
 - les poissons,
 - les crustacés, crabes, langoustes, homards,
 - coquillages, moules, huîtres, oursins,
 - les tomates, l'acide tomatique,
 - les fraises,
 - la peau des pêches,
 - les sulfites (un agent de conservation).
- Allergie aux animaux
- Allergie aux chats
- Allergie aux cosmétiques
- Allergie au gluten
- Allergie aux insectes
- Allergie au latex
- Allergie aux médicaments
- Allergie au pollen
- Allergie aux produits industriels
- Allergie au soleil

Autres allergènes

- aux médicaments : **aspirine, antibiotiques, sulfamides,**
- au latex,
- au venin d'insectes : **abeilles, guêpes, bourdons, frelons, moustiques,**
- aux araignées, cafards, ...

Allergique aux poils d'animaux ?

Vous n'êtes pas allergique aux poils, mais aux squames ou à la salive des animaux, pas plus que vous ne l'êtes aux plumes d'oreiller et de couettes, mais plutôt aux déjections des acariens qui s'y cachent.

On en sait encore peu sur l'**origine des allergies**. Les experts s'entendent pour dire qu'elles sont causées par une variété de facteurs. Bien qu'il y ait plusieurs cas d'allergies familiales, la majorité des enfants atteints d'allergies proviennent de familles sans antécédent d'allergies. Par conséquent, bien qu'il existe une prédisposition génétique, d'autres facteurs sont impliqués, parmi lesquels :

- la fumée du tabac,
- le mode de vie occidental,
- l'environnement,



- la pollution de l'air.

Le stress peut faire apparaître des symptômes d'allergies, mais il n'en serait pas directement responsable.

Le lait : allergie ou intolérance

Il ne faut pas confondre l'allergie au lait de vache causée par certaines protéines du lait avec l'intolérance au lactose, une impossibilité de digérer ce sucre du lait. Les symptômes de l'intolérance au lactose peuvent être éliminés en consommant des produits laitiers sans lactose ou en prenant des suppléments de lactase (Lactaid®), l'enzyme déficiente, au moment de consommer des produits laitiers.

De plus en plus fréquentes

Les allergies sont beaucoup plus fréquentes de nos jours qu'elles ne l'étaient il y a 30 ans. Dans le monde, la prévalence des maladies allergiques a doublé au cours des 15 à 20 dernières années. De 40 % à 50 % de la population des pays industrialisés est affectée par une forme d'allergie.

L'hypothèse hygiéniste

Selon cette hypothèse, le fait de vivre dans un environnement (maisons, lieux de travail et de loisirs) de plus en plus propre et aseptisé expliquerait l'augmentation du nombre de cas d'allergies au cours des dernières décennies. Le contact, en bas âge, avec des virus et des bactéries permettrait une saine maturation du système immunitaire qui, autrement, aurait tendance à la réaction allergique. Cela expliquerait pourquoi les enfants qui contractent quatre ou cinq rhumes par année seraient moins à risque d'allergies.

La perméabilité des muqueuses

Selon une autre hypothèse, les allergies seraient plutôt la conséquence d'une perméabilité trop grande des muqueuses (gastro-intestinale, buccale, respiratoire) ou d'une modification de la flore intestinale.

Évolution

Les allergies alimentaires ont tendance à persister : on doit souvent bannir l'aliment de son alimentation pour le restant de sa vie. Quant aux allergies respiratoires, elles peuvent s'atténuer au point de disparaître presque complètement, malgré la présence de l'allergène. On ignore pourquoi une tolérance peut s'installer, dans ce cas. L'eczéma topique a également tendance à s'atténuer avec les années. Au contraire, les allergies au venin d'insectes qui surviennent à la suite de piqûres peuvent s'aggraver, parfois dès la deuxième piqûre, à moins de recevoir un traitement de désensibilisation.

Diagnostic

Le médecin procède à un historique des symptômes : à quels moments se manifestent-ils et de quelle manière. Des tests cutanés ou un prélèvement sanguin permettent de découvrir précisément l'allergène en cause afin de l'éliminer le plus possible de son milieu de vie, et de pouvoir mieux traiter l'allergie.

Les **tests cutanés** permettent d'identifier les substances qui déclenchent la réaction allergique. Ils consistent à exposer la peau à de très petites doses de substances allergènes purifiées; on peut en tester une quarantaine à la fois. Ces substances peuvent être du pollen de diverses plantes, de la moisissure, des squames animales, des acariens, du venin d'abeille, de la



pénicilline, etc. On observe ensuite les signes de réaction allergique, qui peut être immédiats ou à retardement (48 heures plus tard, surtout pour l'eczéma). S'il y a une allergie, un petit point rouge apparaît, semblable à une piqûre d'insecte.

Symptômes des allergies

- **Les allergies alimentaires** : des plaques rouges et blanches sur la peau, des démangeaisons, l'enflure des yeux, de la langue et du visage. En cas d'allergie plus grave, une réaction anaphylactique peut se produire. **Note** : Les symptômes apparaissent généralement dans les 30 minutes suivant la consommation de l'aliment ;
- **L'asthme** : une respiration sifflante, une sensation de serrement thoracique, de la difficulté à inspirer, et une toux sèche. Ces symptômes surviennent de manière épisodique ;
- **L'eczéma atopique** : des plaques rouges avec des croûtes de peaux sèches et des squames à des endroits précis du corps, des démangeaisons ;
- **La rhinite allergique** : en présence de l'allergène, le nez qui pique et qui coule, des démangeaisons et des rougeurs aux yeux et une tension dans les sinus ;
- **L'urticaire** : une éruption passagère de papules rosées ou blanchâtres, avec des démangeaisons et une sensation de brûlure ;
- **Les allergies au venin d'insectes** : des éruptions cutanées rouges, de la douleur et de l'enflure à l'endroit où se trouve la piqûre, rapidement après avoir été piqué. En cas d'allergie plus grave, une réaction anaphylactique peut se produire ;
- **La réaction anaphylactique** : un serrement de la gorge, une difficulté à respirer, un pouls rapide, une pâleur, des nausées, des vomissements ou de la diarrhée. En cas de choc anaphylactique, s'ajoute une chute de pression pouvant entraîner une perte de conscience. Le choc anaphylactique peut être mortel.

Personnes à risque

- Les enfants dont au moins un parent, un frère ou une sœur souffre d'allergies.
- Les enfants atteints d'eczéma et de rhinite allergique à un jeune âge sont plus à risque d'asthme.

Facteurs de risque

- Le tabagisme de la mère durant la grossesse et l'exposition à la fumée secondaire durant la petite enfance rendent les enfants plus à risque d'asthme.
- La pollution de l'air est à la fois un facteur de risque et un facteur aggravant. Il provoque des exacerbations aiguës d'asthme et aggrave la rhinite allergique. Aussi, les changements climatiques auraient notamment pour effet d'augmenter la production de pollen par les plantes, dans certaines régions du monde.

Peut-on prévenir ?

Pour le moment, la seule mesure préventive reconnue consiste à éviter le tabagisme et la fumée secondaire. La fumée de tabac créerait un terrain propice à diverses formes d'allergies. Autrement, on ne connaît pas d'autres mesures qui permettent de s'en prémunir : il n'existe pas de consensus médical à cet égard.



Hypothèses de prévention

Important : La plupart des études dont nous faisons état dans cette section ont porté sur des enfants à haut risque d'allergies en raison des antécédents familiaux.

Retarder l'introduction des aliments très allergènes. Les aliments allergènes (arachides, œufs, crustacés, etc.) pourraient également être donnés avec prudence ou évités tout en s'assurant de ne pas provoquer de carences alimentaires chez l'enfant. Il est important pour cela de suivre les conseils d'un médecin ou d'un diététiste. L'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) publie un calendrier auquel on peut se référer pour l'introduction des aliments solides, qui commence à 6 mois. Toutefois, il faut savoir que cette pratique ne repose pas sur des preuves solides. Au moment de rédiger cette fiche (août 2011), ce calendrier était en cours de mise à jour par l'AQAA.

Diète hypo allergène durant la grossesse. Destinée aux mères, cette diète nécessite d'éviter les principaux aliments allergènes, comme le lait de vache, les œufs et les noix, afin d'éviter d'exposer le fœtus et le nourrisson. Une méta-analyse du groupe Cochrane a conclu que la diète hypo allergène durant la grossesse (chez les femmes à haut risque) n'est pas efficace pour réduire le risque d'eczéma topique, et peut même entraîner des problèmes de malnutrition chez la mère et le fœtus. Cette conclusion est appuyée par d'autres synthèses d'études.

Par contre, il s'agirait d'une mesure efficace et plus sécuritaire lorsqu'elle est adoptée uniquement durant l'allaitement. Le suivi d'une diète hypo allergène durant l'allaitement requiert une supervision par un professionnel de la santé.

Mesures pour prévenir les récurrences.

- Laver régulièrement la literie en cas d'allergie aux acariens ;
- Aérer fréquemment les pièces en ouvrant les fenêtres, sauf peut-être en cas d'allergies saisonnières à des pollens ;
- Maintenir une humidité faible dans les pièces propices au développement des moisissures (salle de bain) ;
- Ne pas adopter d'animaux familiers connus pour causer des allergies : chat, oiseaux, etc. Donner en adoption les animaux déjà présents.

Traitements médicaux des allergies

Quelques remarques générales

La première étape du traitement contre les allergies consiste à identifier l'allergène (par exemple, le pollen, les animaux, la moisissure, les acariens ou certains aliments) et à l'éviter si possible. Selon le type d'allergie, le médecin proposera divers médicaments qui vont atténuer les symptômes et améliorer la qualité de vie.

On trouve les médicaments contre les allergies sous forme de pilules, de liquides, de vaporisateurs nasaux, de gouttes pour les yeux et de crèmes topiques. Certains s'obtiennent en vente libre, d'autres sur ordonnance.



En cas d'allergie alimentaire, le seul traitement possible consiste à cesser de consommer l'aliment pour le restant de sa vie. Les personnes ayant une forte allergie alimentaire, généralement aux noix, aux arachides, aux poissons ou aux crustacés, pouvant causer un choc anaphylactique sont appelées à garder à portée de la main un auto-injecteur d'épinéphrine (EpiPen®, Twinject®). L'épinéphrine ralentit la réaction allergique, le temps d'obtenir les soins médicaux. Notons que les allergies au latex, à certains médicaments et aux piqûres d'insectes peuvent aussi causer un choc anaphylactique.

Principaux types de médicaments

- Les antihistaminiques soulagent les symptômes en bloquant le relâchement de l'histamine. La plupart s'obtiennent en vente libre, comme Claritin®, Zyrtec®, Réactine® et Allegra® ;
- Les décongestionnants, comme Sudafed® et Balminil®, soulagent la congestion du nez et des sinus ;
- Les antileucotriènes, des médicaments obtenus sur ordonnance, bloquent les effets des leucotriènes (Singulair®, Accolate®). Les leucotriènes, appartenant aux prostaglandines, sont produits par le système immunitaire durant une réaction allergique, et contribuent à l'apparition des symptômes ;
- L'emploi de corticostéroïdes est réservé aux problèmes d'allergies plus graves. Ils préviennent et traitent l'inflammation. Ils s'obtiennent uniquement sur ordonnance (Flonase®, Nasonex®, Dermacort®, Prednisone®).

Effet indésirable. Certains de ces médicaments peuvent causer de la somnolence. Informez-vous auprès de votre pharmacien.

Douche nasale. Cette pratique contribue au soulagement de la congestion du nez et des sinus. Elle consiste à rincer successivement chaque narine avec une solution saline commerciale (par exemple Salinex®) ou faite maison. Pour faire sa propre solution saline, dissoudre un quart de cuillère à thé de sel dans 500 ml d'eau tiède. Le liquide est alors introduit dans la narine à l'aide d'une poire que l'on peut se procurer en pharmacie.

Traitement de désensibilisation

Le traitement de désensibilisation est principalement employé en cas d'allergie grave au venin d'insectes et de rhinite allergique, lorsque les médicaments sont insuffisants pour la soulager ou que les effets indésirables des médicaments sont mal tolérés. Il consiste à administrer des doses répétées et croissantes de l'allergène, sur une période de trois à cinq ans. Le traitement de désensibilisation permet d'habituer l'organisme à la présence de l'allergène et d'ainsi diminuer l'intensité de la réaction allergique.

En prévention

- Pro-biotiques ;
- Anthroposophie, huiles de poisson.



Recettes Santé

Conseils pour l'hiver

La pêche d'enfer

1. 1Kg de Miel de fleurs ou de Sapin
2. 250gr de Pollen
3. 50gr de Gelée Royale

Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une consistance liquide fluide de la préparation.

Prendre 2 à 4 cuillères par jour, pendant 15 jours minimum.

Pour toute personne ayant des allergies au Pollen et/ou à la Gelée Royale, il est déconseillé de faire ce mélange et d'en prendre.

Par contre, le fait d'être allergique au Pollen ne veut pas forcément dire qu'on l'est aussi à la Gelée Royale.

Désintoxiquant- léger antibiotique naturel (si possible toujours utiliser des plantes fraîches)

1. un bouquet de thym
2. un bouquet de romarin
3. un bouquet de sauge
4. des fleurs de lavande séchées
5. un jus de citron frais
6. 2 à 3 litres d'eau à faire bouillir

Infuser pendant 20 minutes

Ajouter après du Miel et une petite cuillère d'acide ascorbique en poudre pour 2 à 3 litres de cette infusion.

En cas d'allergies à un ou plusieurs des ingrédients de la recette ne pas en prendre.

Fièvre et état grippal (si possible toujours utiliser des plantes fraîches)

1. une racine de gingembre fraîche, coupée en rondelles,
2. la pelure d'une, deux voire trois oranges
3. la pulpe et le jus de l'orange ou des Oranges
4. la pelure d'un Citron
5. la pulpe et le Jus du Citron
6. 1 cuillère à soupe de tête de Clous de Girofle
7. 1 pointe de couteau de Poivre de Cayenne
8. 2 litres d'eau

- Porter le tout à ébullition, et laisser bouillir pendant 20 à 25 minutes minimum, pour réduire d'un quart.
- Ajouter ensuite du miel qui est une option, et mélanger.
- Filtrer le tout pour ne garder que le liquide d'infusion.



- Boire assez chaud.
- Mettre au frigo ce qui reste et réchauffer suivant le besoins.

En cas de fièvre il faut boire une tasse toutes les demi-heures, jusqu'à transpiration.
Continuer toutes les heures jusqu'à totale réduction de la fièvre.
Ne prendre cette préparation que si cela est nécessaire.

En cas d'allergies à un ou plusieurs des ingrédients s'abstenir de prendre cette préparation.
Ou supprimer le ou les ingrédients.

Cure de soupe

Les cures de soupe sont, en général, utilisées pour l'amélioration dans le domaine de la santé de l'entretien de notre corps. Maintenant, elles peuvent servir pour se préparer le corps à certaines privations et en cas d'urgence de manque de nourriture pour être déjà détoxifié, et ne pas souffrir de la faim.

Les soupes et les potages sont faciles à faire. Il est possible de préparer de la soupe ou du potage pour deux jours à la fois, en le conservant au frigo.
Surtout ne pas laisser la soupe à la chaleur, les ingrédients de la soupe ou du potage sont souvent des légumes et ceux-ci fermentent.

Ingrédients

- 1 litres d'eau
- 2 carottes
- 3 oignons
- 4 pommes de terre moyennes
- 5 moitié d'un chou Blanc pommé, ou d'un chou chinois

- Tout couper en gros morceaux
- Mettre le tout dans un casserole et porter à ébullition
- Laisser bouillir pendant 15 minutes maximum
- Retirer du feu et servez.

La soupe se mange 3 fois par jour avec du pain blanc de préférence. La cure de la soupe de chou se prend pendant 3 jours, sans rien manger d'autre.

Il faut boire de l'eau bouillie au préalable, quelques gouttes toutes les 10 minutes et un verre toutes les heures.

Durant la cure, il faut prendre 2 douches par jour, et faire des exercices de respiration toutes les ½ heures.

En cas d'allergies à un ou plusieurs des ingrédients de la recette ne pas manger.

Post Soupe

- Alternier un jour sur deux, du porridge (flocons d'avoine) et de la purée de pommes de terre, à manger avec de la crème acidulée.
- Le jour de la purée, manger aussi des betteraves rouges sous toutes les formes qui vous tentent, en salade, cuites, en jus, crues, etc.....



- **Ne jamais oublier**

- de boire 3 fois par jour une tasse de tisane de camomille, surtout après les 3 principaux repas ;
- De prendre une fois au moins par jour une douche ;
- De faire les exercices de respiration ;
- De manger du pain blanc ;
- De boire de l'eau bouillie toutes les heures au moins ;

Ne jamais croire que cette cure est un médicament

Ne jamais perdre l'espoir que cette soupe puisse vous faire du bien.

Programme de la cure

3 jours de soupe sans rien d'autre

puis, du jour 4 au jour 21 :

Matin 1	Soupe avec pain blanc et une tasse de camomille, Porridge avec crème acidulée.
Midi 1	Soupe avec pain blanc, Porridge avec crème acidulée, tasse de camomille.
Soir 1	Soupe avec pain blanc et tasse de camomille (toujours le soir seulement de la soupe avec pain blanc et camomille).
Matin 2	Soupe avec pain blanc et tasse de camomille, Purée de pommes de terre avec crème acidulée.
Midi 2	Soupe avec pain blanc, Purée avec crème acidulée, Betteraves ou jus de betteraves, et tasse de camomille.
Soir 2	Soupe avec pain blanc et tasse de camomille.

Et ainsi de suite...

Il n'existe **pas de restriction dans la quantité** de soupe à manger chaque fois que vous le désirez, **ni sur le nombre de fois** que vous pouvez en manger dans la journée.

Pour un entretien parfait de votre santé ou de ceux que vous aimez, il faut faire cette cure et la répéter 4 fois dans l'année au début des saisons.

La Désinfection - aseptiser - purifier

- 1 5gr de Lavande séchée de l'année ;
- 2 10gr de Thym frais, soit un bouquet ;
- 3 ½ jus de Citron frais ;
- 4 2 cuillères à soupe de Miel ;
- 5 1 litre d'eau

Porter à ébullition l'eau et la laisser bouillir pour 10 minutes ;

Laisser infuser pendant 10 minutes supplémentaires

Boire bien chaud



Se mettre au lit pour se reposer. Boire pendant 3 jours au moins 6 tasses.

En cas d'allergies à un ou plusieurs des ingrédients de la recette ne pas prendre.

Précieux conseils d'automne et d'hiver selon la médecine traditionnelle chinoise

L'automne, tout d'abord, est la saison de préparation à l'hiver et de son repos bien mérité. L'hiver suit juste derrière, et l'énergie de la nature et du corps entrent dans les profondeurs et tout s'endort au fil des jours, un peu comme font les ours qui hibernent durant cette période. L'automne, ce sont les récoltes, les vendanges. Le paysan engrange pour passer confortablement l'hiver, puisque la nature s'endort et ne produit pas en hiver. L'automne, c'est la préparation de notre énergie à entrer dans les profondeurs, et malheureusement c'est souvent le moment où l'homme reprend ses activités, passant l'hiver à courir au lieu de se reposer.

Dans le Tao, la loi des cinq éléments, l'automne est la mère de l'hiver, c'est la période où le poumon est en plénitude, et c'est également la saison où le rein commence à se recharger afin d'atteindre sa plénitude énergétique dans sa saison. Le rein, c'est l'énergie vitale, c'est la descendance, la reproduction, c'est le vouloir. Il est donc temps de le nourrir afin qu'il soit au mieux de sa forme pour le reste de l'année qui vient.

Si au printemps on aime ouvrir les fenêtres et faire le grand nettoyage, il faut, en automne rangé, organiser les choses, dans sa maison, mais aussi dans son moi (esprit et corps). Il faut essayer d'écouter un peu plus son désir, et d'avoir une vie moins active. Certes, beaucoup me disent que la vie moderne ne laisse pas le choix :

- il faut bien aller travailler ;
- se lever tôt ;
- se coucher tard, pour arriver à tout gérer ;
- faire correctement son travail de rangement et de méthodologie, d'organisation et de clairvoyance ;
- se rendre très vite compte, qu'il ne faut pas s'encombrer d'activités, d'obligations dont on pourrait bien se passer pendant quelque temps.

Mais là est un autre débat et il est nullement question de développer ce sujet ici.

Attention ! Comme le Yin et Yang doivent être équilibrés, il ne faut pas tomber dans l'excès contraire : celui de vouloir tout maîtriser. Il y a toujours une part de surprise ou de découverte, de laisser aller, qui agit comme une soupape. Sinon, on risque de tomber dans la maniaquerie et la peur du changement, provoquant ainsi des désordres émotionnels. Pour éviter ces désagréments, il est important de travailler sur la fonction principale de son poumon (organe métal lié à l'automne) : la respiration.

Bien conduite et bien apprise, elle sera d'un grand secours quand la machine émotionnelle s'emballera. Lorsqu'on est en déséquilibre énergétique, comme souffrir de rigidité dans ses



comportements, de ne pas accepter le changement, d'être mélancolique, triste, de ne pas savoir pourquoi on ne ressent pas de joie alors qu'on a tout ! C'est que le poumon et le gros intestin sont en souffrance. On attrape facilement froid, on se sent fatigué, la cage thoracique est fermée, le dos est vouté, on a :

- des problèmes de peau ;
- psoriasis ;
- eczéma ;
- constipations ;
- colites ;
- dyspnée ;
- nez qui coule ;
- tabagie...

En médecine traditionnelle chinoise, chaque organe possède un esprit qui lui est propre. Pour le poumon, c'est le PO, l'âme corporelle, la relation de l'être avec son corps, l'autodestruction ou au contraire, l'instinct de conservation, la sociabilité ...

Pour combattre ces états, il faut bien sûr faire attention à son alimentation et à ce qu'on respire ou plutôt « inspire »...

Ensuite travailler la respiration et pratiquer des activités qui stimulent le poumon sans être trop violentes, n'oubliez pas que l'énergie commence à entrer en profondeur, il faut faire de :

- la natation ;
- la marche,
- le tai chi,
- le qi gong,
- le yoga,
- le vélo,
- la pratique de l'épée ou autre ...

Aider le rein à se recharger pour l'hiver. Travailler sur l'énergie du Rein, recharge l'énergie pour l'année à venir. **L'énergie essentielle est stockée dans le rein.** Là encore, on doit travailler sur la respiration, mais aussi sur certains étirements des méridiens rein/vessie, ouvertures des méridiens, et encore et encore Sur la nourriture !

Petit rappel d'aliments que vous pouvez consommer avec bénéfice durant cette période automnale :

Aliments qui stimulent l'énergie rein :

- crevettes ;
- moules ;
- poireaux ;
- châtaignes ;
- noix ;
- amandes.

Aliments qui stimulent l'énergie poumon :

- poireau ;



- millet ;
- cannelle ;
- gingembre ;
- ail ;
- céleri ;
- chou rave ;
- oignon ;
- radis ;
- piment ;
- navet.

L'automassage

L'automassage est également une très bonne solution pour faciliter le flux sanguin et énergétique. La toilette énergétique du matin est très importante, brossage du corps sous la douche, et vous met en forme pour toute la journée ; et on sait bien que là où circule bien l'énergie, circule le sang, et lorsque le sang nourrit le corps, l'esprit est clair. Lorsqu'on a su faire tomber tous les barrages énergétiques, on se sent joyeux, et léger, et bien sûr prêt à affronter les petits défis quotidiens.

Tisane maison à l'oignon

L'oignon est une source infinie de bienfaits et en manger tous les jours, et aussi des pommes, du citron, de l'ail le tout biologique sans 'pesticide' (qui veut dire tueurs) et boire de l'eau pure de kangen apporte une vitalité saine.

Cette tisane à l'oignon, à offrir un jour à son corps, dès la fin de l'été renforce le système immunitaire, prévient de la grippe et les rhumes. Celle-ci vous permettra de passé l'hiver sans aucun refroidissement !

A renouveler au printemps... et/ou, si une épidémie sévit dans la région.

Ingrédients

1. 1,5 l d'eau
2. 5/6 oignons (bio de préférence)
3. 1 poignée de baies de genièvre
4. 2 pointes de couteau de muscade râpée
5. 4 feuilles de laurier
6. 5 clous de girofle
7. 5 bâtons de cannelle ou poudre
8. le jus frais de 5 à 6 citrons bio
9. du miel

Tisane

Cuire les oignons avec la pelure, coupés en quatre ou en six, à feux doux pendant 25 minutes avec les épices ;

Filter ;

Ajouter le jus de citron ;

Verser dans une bouteille thermos et le boire dans la journée.



Sans rien manger d'autre, afin de permettre une épuration du foie et aux organes de se reposer.

Sucrez chaque tasse de tisane avec une cuillère à café de miel.

J'en ai préparé 1/2 litre avec 4 oignons bio et de la poudre de 4 épices, et bu pendant 1 matinée avec du citron et du miel il y a une dizaine de jours en mangeant normalement, et je peux vous dire que la vitalité est remontée en flèche ! Je me sens en pleine forme. Je vous conseille d'en faire un demi-litre tous les mois. Et en plus, c'est délicieux !

Pensez aux enfants avant la rentrée pour une année super en forme ou la veille d'un examen ou d'un match.

Les conseils

L'Acérola. Originaire des Tropiques, cette baie est extraordinairement riche en vitamine C. Elle contient aussi de la vitamine A, du calcium, du fer et du phosphore.

Prenez-en entre 2 et 3 comprimés par jour. Pour les enfants à partir de 3 ans et jusqu'à 6 ans, 1 à 2 comprimés suffisent.

L'Acérola fournit un apport rapide et important de vitamine C, sans aucun risque de surdosage.

Le seul risque avec lui... c'est de ne pas pouvoir dormir, tant il apporte de l'énergie ! Prenez-en donc pendant la journée, mais surtout pas après le repas du soir !

Pensez aux bienfaits d'un bain bien choisi :

Mélangez :

1. 15 gouttes d'huile essentielle de pin
2. 5 gouttes d'huile essentielle de camomille
3. 2 cuillères à soupe de savon liquide.

- Placez le tout sous le robinet de la baignoire, pour bien émulsionner ;
- Pendant que vous vous faites couler un bain chaud, entre 38 et 42 ° ;
- Profitez de ce bain 15 minutes.

Après la douche ou le bain, un soin qui devrait lui aussi vous aider à renforcer vos défenses naturelles :

- Versez 30 gouttes d'huile essentielle de citron dans 100 ml d'huile végétale, de préférence de tournesol ;
- Prenez une douche ou un bain chaud, séchez-vous bien ;
- En sortant, massez-vous les jambes, les bras et la poitrine avec cette huile ;
- Couvrez-vous bien, et allez vous coucher !

L'huile essentielle de citron, efficace pour renforcer le système immunitaire, aide aussi à lutter contre les infections : l'huile essentielle n° 1 pour la prévention, mais aussi le traitement des refroidissements !

Les frictions, elles aussi, font partie des moyens simples et efficaces de prévention. Pensez-y dans tout les cas dès l'apparition des premiers symptômes :



- Mélangez quelques gouttes d'huiles essentielles de ravensare et de niaouli dans une huile végétale, d'amande douce par exemple ou encore d'huile d'olive ;
- Frictionnez-vous la nuque, les avant-bras et la poitrine avec ce mélange.

Une variante ?

Vous pouvez aussi utiliser quelques gouttes d'huile essentielle de romarin et d'eucalyptus radiata en parts égales. Cette variété d'eucalyptus convient bien aux enfants. Mais attention cette fois au romarin, tout à fait déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes souffrant d'hypertension !

Votre gorge vous picote, vous démange, vous gratouille ?

Pour enrayer immédiatement ou soigner rapidement un début d'angine, versez quelques gouttes d'huiles essentielles d'eucalyptus, de pin et de lavande dans votre diffuseur, ou si vous n'en avez pas, mettez dans une coupelle de verre ou de porcelaine sur un radiateur.

Renouvelez toutes les heures, tant que l'angine persiste, à raison de 15 à 20 minutes par heure.

Mangez de l'ail !

Par exemple : prenez 2 gousses d'ail chaque matin, avec une tranche de pain complet. Et bien sûr, parsemez-en généreusement vos salades et autres préparations !

Beaucoup plus agréable : préparez un merveilleux miel, stimulant et fortifiant, qui protégera toute la famille. Pour un pot de 1kg de miel, ajoutez :

- 10 gouttes d'huile essentielle de romarin,
- 10 « de sauge,
- 10 « de thym,
- 10 « de verveine,
- 10 « de coriandre

Prenez une cuillère à café de très bon miel chaque matin à jeun, et prenez-en aussi après chaque repas.

Recette de mon Homard favori

Une excellente boisson, maintenant, pour renforcer vos défenses : faites bouillir un morceau de gingembre frais, râpé ou préalablement écrasé, dans de l'eau et prenez cette infusion 3 fois par jour, avec une c. à café de Miel.

Pour le plaisir, mais aussi pour leurs vertus, ajoutez-y un morceau de cannelle ou quelques clous de girofle. La plus parfumée et délicieuse des préventions

Potion magique



Pour une bouteille d'1,5 litre :

- 1 cm de jus de gingembre,
- 1 cm de sirop de sucre de canne,
- 1 cm de jus de citron frais,
- compléter la bouteille avec de l'eau,
- mettre au frigo ou laisser à température ambiante, au choix.

Mais surtout, suivez bien ce qui suit :

Conseil perso : (à cause d'expériences de nettoyage subséquemment à l'ouverture de la bouteille) : la boisson n'étant pas stabilisée par des agents conservateurs, il arrive plus souvent que parfois (rarement mais il suffit d'une fois) que le liquide mélangé fermente, et **Pooouuff !!!...** Difficile de savoir comment ça se voit, mais qu'on se rassure : on s'en aperçoit tout de suite...**Pooouuuuff !**

Lorsque la bouteille se transforme en vaporisateur dansant et tourbillonnant..... Donc...Ne lâchez pas la bouteille, et rebouchez si vous le pouvez... !!!!!

La prudence conseille, lorsqu'on ouvre la bouteille pour la première fois, de l'ouvrir de préférence à l'extérieur... sinon dans la cuisine, sur le lavabo... ça colle ! ... mais pour les vrais esthètes, ça peut faire très joli...surtout ne pas laisser plus de deux-trois jours au frigo....autrement cela fermente et **Pooouuff !!!!!**

Bonne dégustation, c'est ma boisson préférée !

Pour les adeptes des tisanes

- Thym en infusion : 20g de plante par litre. Boire un bol additionné de 2 gouttes d'Huile Essentielle de Tea tree.
- Infusion d'Eucalyptus : 25g par litre d'eau, 10g de cannelle de Ceylan. Faire bouillir 5 mn, infuser 1/2 heure. Boire une tasse matin, midi et soir.
- Les tisanes peuvent se sucrer avec un peu de miel ou du sucre de coco (index glycémique bas).
- Grog antigrippe : diurétique, sudorifique, antiseptique
Un morceau d'écorce de cannelle, 2 clous de girofle, porter à ébullition 2 mn, laisser infuser 20 mn. Ajouter un jus de citron, 1 cuillère de miel. Boire 3 à 4 bols par jour.
- Le Chlorure de magnésium ou nigari (Chlorure de magnésium naturel)
Il stimule la résistance de l'organisme en activant le pouvoir phagocytaire des leucocytes.

Pour un adulte : 20g de nigari (1 cuillère à soupe de paillettes) dans 1 litre d'eau : 4 à 6 verres à répartir dans la journée pendant 24 h (risque de diarrhée) puis 2 verres par jour. On peut rajouter du citron pour améliorer le goût.





Pour les enfants :



100 ml par jour pour un enfant de 4 ans

80 ml par jour pour un enfant de trois ans



Kit d'urgence médicale

Comment choisir le contenu ?

Vous pouvez séparer le contenu de la trousse en 4 parties :

- Les outils diagnostiques.
- Les outils de petite chirurgie
- Les médicaments.
- Le matériel de soins.

Pour la maison

La trousse de secours à la maison peut être conservée dans l'armoire à pharmacie. Elle comprend :

- Un thermomètre ;
- Une boîte de compresses stériles ;
- De la maille élastique ;
- Du sparadrap ;
- Un bandage tubulaire pour les doigts ;
- Un ciseau ;
- Un coussin hémostatique d'urgence (pour arrêter les hémorragies).

Les médicaments doivent être limités au strict nécessaire :

- De l'aspirine et/ou du paracétamol ;
- Un flacon d'alcool à 70° ;
- Un flacon d'antiseptique non coloré ;
- Vos médicaments de prescription ;
- Les médicaments de la famille.

La trousse de voyage

Outre les traitements habituels de l'ensemble des membres de la famille, il est utile qu'elle contienne :

- La **carte européenne d'Assurance Maladie** ;
- Les carnets de vaccination ;
- Un thermomètre ;
- Une boîte de compresses stériles ;
- De la maille élastique ;
- Du sparadrap ;
- Un bandage tubulaire pour les doigts ;
- Des stéri-strip ou du Méfix, sparadrap 3M ;
- Un coussin hémostatique d'urgence.



Les médicaments doivent être limités au strict nécessaire, mais suffisamment pour un mois :

- Des médicaments contre le mal des transports ;
- De l'aspirine et du paracétamol ;
- Des tampons alcoolisés ;
- Des sachets antiseptiques cutanés.
- De l'Eau des Carme ou du Carmol,
- Un collyre pour les yeux, Optrex, Visine, Murine, sérum physiologique,

La trousse de voiture

La trousse de voiture comprend :

- Des sachets antiseptiques cutanés ;
- Une boîte de compresses stériles ;
- De la maille élastique ;
- Du sparadrap ;
- Un bandage tubulaire pour les doigts ;
- Un coussin hémostatique d'urgence ;
- Une couverture de survie pour chaque membre de la famille.

Kit Médecin

Et maintenant pour le médecin

KIT PERFUSION HYPOVOLEMIE = PERFUSION

- Gants jetables plusieurs paires
- Talc
- Antiseptique : Bétadine, Biseptin, Sterillium,
- Pour les mains, Gel ou lotion désinfectante
- Garrot, Cathéters, tubulures, seringues, aiguilles, Butterfly,
- Compresses stériles, sparadrap, pansements, bandes
- Solutés : cristalloïdes : Sérum Salé Isotonique

KIT PLAIES

- Boite à suture et fils, Steri-Strip,
- Pincettes et ciseaux stériles
- Antiseptique, Crème antibiotique, Bétadine, Dalacine
- Compresses stériles, pansements, bandes, sparadrap

KIT VENTILATION

- Peak-Flow
- Canules de MAYO : 2 tailles adultes et enfants



- Chambres pour inhalation : adulte et enfant
- Embout
- Deux bombonnes d'O-Pur, Oxygène portable
- White Flowers, huile de menthe poivrée
-

Implications pratiques

Le contenu de la trousse de garde doit être adapté par chaque médecin en fonction de :

- sa pratique
- son sang froid et sa détermination en toute circonstance
- son expérience médicale générale
- son expérience de l'urgence de terrain
- sa connaissance du matériel et des médicaments
- la gravité de la ou les blessures, le cas maladie ou accident,
- le type de population qu'il est appelé à soigner
- les possibilités d'accès aux Centres d'urgence
- les distances à parcourir
- les délais probables
- l'impossibilité de se mouvoir avec le ou la patient/e.

Mais surtout, se renseigner et se préparer sur les circonstances dites d'extrême, qui sont l'urgence, qui pourraient survenir dans un futur proche ou éloigné.

Voici quelques exemples des médicaments d'urgence pour les médecins

VISEE CARDIO-VASCULAIRE

MEDICAMENTS	QUANTITE	INDICATIONS
ADRENALINE (Ampoules 1mg)	3 à 4	- Arrêt circulatoire :1mg IV - Choc anaphylactique : 1 mg dans 10 ml ; 1 à 2 ml IVD
ATROPINE (Ampoules 0,5 mg)	3	Bradycardie : 0,5 à 1 mg IV/IM
KARDEGIC (160 mg)	1 à 2	Angor : 1 sachet
HBPM (seringues)	1 à 2	Suspicion thrombose MI
DERIVES NITRES Spray	1 flacon	OAP avec HTA 1 à 2 bouffées Angor : 1 à 2 bouffées
URIPIDIL Gélules 30 mg	10	HTA Sévère : 1 gélule

ANTIBIOTIQUES

MEDICAMENTS	QUANTITE	INDICATIONS
CEFTRIAZONE Ampoule 1 gramme (avec solvant IM 3,5 ml)	2	Purpura Fulminans Epiglottite aigue
Ciproxyne 500mg	1-3	50mg/kg



		Infection des voies urinaires Infection des voies respiratoire
--	--	---

DIURETIQUES

LASILIX (ampoules 20 mg)	8	OAP : 1 amp IVD
BURINEX (ampoules 2mg)	2	
Torem 10mg	1-4	Cachets

BETA-STIMULANTS

BRICANYL (Ampoules 0,5 mg)	4	Asthme aigu 1 amp sous-cut
SALBUTAMOL -Aérosol(ventoline,maxair, aéromir...) - Turbuhaller - Diskus	1	2 bouffées dans chambre d'inhalation

CORTICOIDES

- BETAMETHASONE CELESTENE (Ampoules 4 ou 8 mg) SOLUDECADRON (Ampoules 4 mg)	4 à 6	Œdème de QUINCKE` 1 amp IVD
- METHYLPREDNI- SOLONE SOLUMEDROL (Ampoules 20 et 40 mg)	3	Asthme Aigu 1mg/Kg dans 250 cc SSI

AINS

KETOPROFENE (Ampoules 75 mg)	3	Colliques néphrétiques
DICLOFENAC (Ampoule 100 mg)	3	Rhumatologie
ASPEGIC (Ampoules 500 mg)	1 à 2	Traumatologie

ANTALGIQUES

ASPEGIC / PARACETAMOL AINS	SACHETS COMPRIMES	
MORPHINE Ampoules 1mg	5	IM : 5 à 10 mg IV : Titration : 1 mg dans 10 ml SSI
SPASFON Ampoules 40 mg	3	1 amp IM ou IV



SEDATIFS

ANXIOLYTIQUES	2	1 amp IM profonde
-TRANXENE : Amp 50 mg	2	1 amp IM (1 à 2 mg/kg)
- ATARAX : Amp 100 mg	10	- à 1 cp sub-lingual
- XANAX : cps 0,25 et 0,50 mg		
AGITATION	3	- à 1 amp IM
- TERCIAN (Ampoules 50 mg)		

ANTICONVULSIVANTS

- VALIUM Ampoules 10 mg + canules IR	3	Convulsions : 10 mg IM Convulsions hyperthermiques enfant : 0,5 m. kg intra-rectal
-RIVOTRIL	2	Convulsions : 1 mg IM

HYPERGLYCEMIANTS

GLUCOSE 30 % Glucometer Bandelettes	3	IVD lente jusqu'au réveil
---	---	---------------------------

AUTRES

ANTIEMETISANTS - VOGALENE (Amp 10 mg) - PRIMPERAN (Amp 10 mg)	3 à 5	
ANTIVERTIGINEUX - TANGANIL	2	
MYORELAXANTS - COLTRAMYL (Amp 4 mg)	3	

Y ajouter tous les médicaments utiles et non cités dans ce tableau.

Urgences se souvenir

Se faire une idée de la situation, se mettre en sécurité

Identifier le danger → Préparer l'intervention

- **Urgences médicales : 144**
- **Demander les secours internes (cf. page suivante)**
- **Informé le préposé à la sécurité du lieu**
- S'occuper des blessés, des secouristes et des tiers



- Fermer/déconnecter les sources de danger :
électricité/gaz/feu/fumée/ - /pots de peinture/ alcool/ boissons alcoolisées/
- Explosifs, et tout ce qui s'enflamme les mettre à l'abri
- Donner les premiers secours

Airway → libérer les voies respiratoires

Breathing → contrôler la respiration → en cas d'absence de respiration spontanée, commencer la respiration artificielle

Circulation → contrôler → si le pouls n'est pas perceptible, commencer le massage cardiaque

Défibrillation avec l'appareil (cœur inerte)

- Veiller sur les patients jusqu'à l'arrivée des secours
- Informer la personne la plus proche
- Demander des secours.