

“

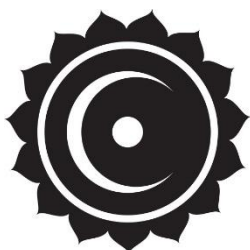
PLAIES ET BOSSES : LES SOINS NATURELS AU QUOTIDIEN

”

Par

Jonathan Léger Raymond,

Herboriste accrédité, naturopathe et thérapeute ayurvédique



**AYURVEDA
REVOLUTION**

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion
interdite sans l'accord de l'auteur.

Auteur : Jonathan Léger Raymond

Révision et mise en page : Geneviève Ethier

Édition 1.3

Ebook publié le 22-05-2022

© Jonathan Léger Raymond, *Ayurvédà Révolution*.



Introduction générale

Blessures, coupures, ecchymoses, entorses, foulures et douleurs musculaires... ces accrochages du quotidien nécessitent des soins rapides, que ce soit pour arrêter un saignement, éviter une infection ou l'inflammation. Mieux vaut avoir sous la main le nécessaire tels qu'onguents, crèmes et de quoi préparer un cataplasme efficace. Dans cet atelier, nous explorons comment se constituer une trousse de premiers soins à conserver chez soi, composée de plantes médicinales pour vous aider naturellement en cas de blessures quotidiennes, survenant lors d'une balade en forêt, des activités sportives et pendant les travaux à la maison

Avis de non-responsabilité – décharge

Les informations présentées dans ce webinaire ne sont en aucun cas destinées à se substituer aux traitements ou aux avis médicaux d'un professionnel qualifié dans le domaine de la santé. Les conseils et informations partagées dans le cadre du webinaire ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni à traiter des pathologies physiques ou psychologiques.

Vous devez assumer l'entière responsabilité de l'impact de vos décisions et de vos actes sur votre état de santé et obtenir la collaboration de professionnels reconnus pour vous assister en cas de besoin. Merci de faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre !

Table des matières

1^{ère} partie : Blessures courantes au quotidien

1. Blessures courantes au quotidien	6
1.1 Brûlures	6
1.2 Coupures et piqûres	9
1.3 Douleurs musculaires.....	12
1.4 Ecchymoses.....	14
1.5 Entorses.....	16
1.6 Foulures.....	19
1.7 Autres problématiques	20
1.8 Blessures courantes selon les <i>doshas</i>	21
1.9 Soins corporels ayurvédiques spécifiques aux blessures	21

2^e partie : Alimentation et phytothérapie spécifiques aux blessures courantes

2.1 L'alimentation pour soigner les blessures.....	22
2.1.1 Aliments anti-inflammatoires	22
2.1.2 Aliments qui favorisent la réparation des tissus	22
2.2 Lexique/abréviations	23
2.3 Dosages pour enfants et nourrissons	23
2.4 Plantes médicinales bénéfiques pour les blessures courantes	23
2.4.1 Plantes médicinales aux effets anti-inflammatoires	23
2.4.2 Plantes médicinales aux effets antispasmodiques.....	23
2.4.3 Plantes médicinales aux effets stimulants circulatoires	24
2.4.4 Plantes médicinales aux effets vulnéraires.....	24
2.4.5 Plantes médicinales pour supporter la guérison des fractures.....	24

2.5 Plantes médicinales principales pour soigner les blessures courantes.....	25
2.5.1 Achillée (<i>Achillea millefolium</i>)	25
2.5.2 Aloès (<i>Aloe vera</i>)	26
2.5.3 Arnica (<i>Arnica montana</i>)	27
2.5.4 Consoude (<i>Symphytum officinalis</i>)	29
2.5.5 Lavande (<i>Lavendula officinalis</i>)	30
2.5.6 Plantain (<i>Plantago major</i>)	31
2.5.7 Ricin (<i>Ricinus communis</i>)	33
2.6 Quelques notes sur l'argile	34
2.7 Constituer un « kit » pour soigner les blessures courantes	35
2.8 Où trouver ces plantes par vous-mêmes ?	35
2.8.1 Cie/fabricants au Québec/Canada	35
2.8.2 Détaillants au Québec/Canada.....	36
2.8.3 Site Internet au Québec/Canada	36
2.8.4 Détaillants en France	36
2.8.5 Site Internet en France.....	37
Nos collaborateurs/rices spéciaux pour cet atelier	38
Bibliographie	39
Webographie	39



1^{ère} partie : Blessures courantes au quotidien

1.1 Brûlures

1.1.1 Étiologie et définition

Type de lésion à la peau provoquée par une exposition à une source chaleur ou un contact avec un agent chimique. Les brûlures sont gradées du 1^{er} au 3^e degré, selon la couche de peau touchée. Au 1^{er} degré, la peau est rougie mais l'épiderme n'est pas rompu et il n'y a pas de danger d'infection. Au 2^e degré la peau est rougie et forme des cloques, le derme est atteint. Une grande quantité de fluide peut se perdre et la déshydratation peut aggraver la blessure. Au 3^e degré, toutes les couches de la peau sont affectées, jusqu'à l'hypoderme. Les risques d'infections augmentent alors, surtout si la brûlure est étendue en surface. Les brûlures des 2^e et 3^e degrés nécessitent des soins médicaux immédiats.

1.1.2 Causes des brûlures

- Énergie thermique, chaleur (objet chaud, vapeur, eau bouillante, feu, soleil, etc.)
- Électricité
- Friction mécanique
- Substance chimique

1.1.3 Conséquences des brûlures

- Risques d'infection
- Cicatrices
- Démangeaisons et pertes de pigmentation
- Sensibilité au soleil
- Douleur

1.1.4 Les brûlures vues par l'ayurvêda

Les brûlures impliquent un excès de chaleur et donc sont une aggravation *pitta*, tout comme les rougeurs qui les accompagnent. La douleur est une aggravation *vata* secondaire au phénomène de brûlure. Une brûlure affecte *mamsa dhatu*, la famille de tissu qui inclut les muscles, la chair en général et la peau.

1.1.5 Conseils généraux pour soigner les brûlures

- Consultez un médecin si les brûlures sont au second ou troisième degré ou si elles couvrent plus de 15% de la surface du corps.
- Consultez un médecin si les brûlures s'infectent ou si la douleur et l'inflammation directement liées à la brûlure ne sont pas résolues après 5 jours. La douleur des chairs abîmées peut se prolonger mais la douleur liée à la brûlure elle-même se résorbe d'ordinaire en 1 à 2 jours.
- En cas de brûlure, appliquez délicatement pour au moins 10 minutes de l'eau froide mais pas glacée, des compresses froides ou de la glace recouverte de tissus doux ou une gaze antiseptique.
- Couvrir la blessure d'un tissu léger et propre, éviter les bandages hermétiques pour que l'air puisse entrer en contact avec la brûlure. Éviter d'appliquer de la pression sur la brûlure.
- L'élévation de la partie affectée aide à diminuer l'enflure et l'inflammation.
- Ne pas jeûner car l'organisme aura besoin de protéines pour soigner les tissus ainsi que de vitamine C et de bioflavonoïdes pour reconstruire les vaisseaux sanguins.

1.1.6 Phytothérapie occidentale

- Le millepertuis est spécifique aux brûlures, il accélère la guérison et prévient les infections aux staphylocoques. Son huile ou son onguent peuvent être appliqués quelques heures après la brûlure initiale. Des jeunes sommités fleuries de millepertuis, écrasées et mélangées à un peu d'eau font d'excellentes compresses. On peut même appliquer, en lavement ou à l'aide de compresses, la teinture de millepertuis diluée (1 part de teinture, 10 parts d'eau).
- Les onguents d'hydraste, de raisin des montagnes ou de savoyane, contenant de la berbérine, servent surtout à combattre l'infection tout en résorbant l'inflammation. Les onguents de plantain ou calendule peuvent aussi servir à soigner le derme, et ils sont aussi légèrement antiseptiques.
- Une compresse froide faite avec de l'infusion de feuilles de framboisier ou de mûrier (séchées), ou encore d'écorce de chêne blanc (15 gr. infusé au préalable dans 1 l. d'eau), sert à diminuer les suppurations tout en diminuant le risque d'infection.
- On applique la lavande en huile essentielle pure pour soulager la douleur, pour favoriser la cicatrisation et comme antiseptique puissant.

1.1.7 Soins ayurvédiques

- En cas de brûlure mineure au 1^{er} degré, *une fois la sensation de brûlure initiale diminuée*, appliquer du ghee, beurre clarifié, sur la blessure. En Inde, on utilise à cette fin le ghee au cinq amers (*panchatikta grtam*), du ghee lavé 100 fois ou l'huile « *himasagar* ».
- On incorpore à parts égales de la poudre de curcuma et de bois de santal dans du gel d'aloès que l'on applique ensuite sur la blessure, plusieurs fois par jour.
- Le jus de la coriandre fraîche est appliqué sur la peau pour un effet anti-inflammatoire incomparable.
- Pour accélérer la guérison des brûlures, l'ayurvéda recommande de consommer du [guduchi](#) à l'interne, environ 500 mg à 1 gr. deux fois par jour pendant 1 ou 2 mois au minimum.

En cas de coup de soleil :

- Consultez immédiatement un médecin en cas d'épuisement, de déshydratation ou de coup de chaleur : perte appétit, frissons, basse pression, pouls rapide, faiblesse musculaire, nausées, vomissements, perturbations visuelles. En cas de coup de chaleur, la transpiration cesse, la personne est désorientée et elle peut avoir des battements cardiaques irréguliers ou faire une crise d'épilepsie.
- Huile de millepertuis ou de neem sont utiles avant l'exposition au soleil pour protéger un peu la peau, mais pas aussi efficacement qu'un écran solaire.
- Appliquer sur les brûlures du gel d'aloès pur pour un effet fantastique qui diminue la sensation de brûlure, résorbe l'inflammation tout en réhydratant la peau.
- Divers cataplasmes frais peuvent soulager : une gaze trempée dans du lait froid, de l'infusion ou de l'hydrolat d'hamamélis, une pâte faite de laitue, une pâte curcuma et bois de santal mélangés à parts égales dans de l'eau ou encore un peu de glace enrobée dans un tissu mince et appliquée 1 à 2 minutes à la fois.
- Une fois sensation de brûlure quelque peu diminuée, si le coup de soleil n'est pas trop grave, un peu d'huile de coco ou de beurre clarifié (ghee) peuvent aider à réhydrater la peau asséchée par le soleil.