

SOS canicule : 7 plantes pour affronter la chaleur et éviter le coup de chaud	1	Soleil : STOP aux crèmes nocives ! Misez sur les huiles végétales anti-UV (SPF 30 à 50)	17	Ménopause : retrouvez énergie et vitalité grâce à ces manipulations ostéopathiques	28
Ne laissez pas les bactéries coloniser votre intestin grêle (Protocole anti-SIBO en 4 axes)	5	Périnée : renforcez votre « hamac » pour éviter la descente d'organes	22	En librairie	31
5 approches pour rééquilibrer dysbiose et inflammation... et éloigner les cancers digestifs	10	Insuffisance veineuse : tout se joue dans votre rate ! 7 trésors chinois pour la tonifier	25	Courrier des lecteurs : maladie de Biermer, douleurs neuropathiques	32

SOS canicule : 7 plantes pour affronter la chaleur et éviter le coup de chaud

Vanessa Périnat Bard

Quand le mercure grimpe et que la canicule s'installe, gare au coup de chaleur et à la déshydratation ! Cyprès, menthe poivrée et genévrier, en huiles essentielles et en hydrolats, vous aident à affronter la chaleur. Testez aussi les recettes rafraîchissantes de Vanessa Périnat Bard comme la préparation de compresses froides et d'un brumisateur fraîcheur.

canicule courtes mais intenses ont un impact sur la santé humaine.

Une canicule, ou vague de chaleur, est un phénomène météorologique consistant en des températures de l'air anormalement élevées, diurnes et nocturnes, d'une durée de 3 jours consécutifs au minimum à quelques semaines^{1,2}. Ne pas confondre avec un pic de chaleur, qui se traduit par un dépassement anormal des températures saisonnières mais qui ne dure que 24 à 48 heures.

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme et peut avoir des conséquences graves sur la santé, telles que la déshydratation, des malaises, des coups de chaleur ou encore l'aggravation des maladies chroniques.

On les aime, les longues journées estivales. Elles font du bien au moral, elles nous permettent de prolonger le plaisir de flâner sur les terrasses... sauf quand les températures dépassent l'entendement...

Et, malheureusement, ces dernières années, les journées caniculaires s'enchaînent, suivies de nombreuses nuits tropicales, et deviennent un fléau, car elles entraînent le décès de nombreuses personnes.

Canicule ou pic de chaleur ?

La canicule est un danger qui ne doit pas être sous-estimé pour les humains. Des températures élevées peuvent porter atteinte à la santé. Les résultats d'études scientifiques récentes montrent que la mortalité due aux épisodes caniculaires dépend non seulement des températures maximales quotidiennes, mais aussi des températures nocturnes. En outre, même des périodes de



Les troubles de la thermorégulation

Le corps humain reste à une température stable d'environ 37 °C, qu'il fasse chaud ou froid. Cette température corporelle correspond aux conditions optimales pour le bon fonctionnement de l'organisme, c'est ce qui est appelé la thermorégulation.

Chez les personnes âgées, ce mécanisme est limité, elles souffrent particulièrement de la chaleur excessive car, avec l'âge, le corps s'adapte moins bien aux hausses de température^{3,4,5}.

La thermorégulation peut également être affectée par les facteurs suivants :

- La présence de maladie(s) chronique(s) ;
- La prise de médicaments ;
- La consommation d'alcool ;
- La sensation de soif réduite avec l'âge.

Il est important de retenir que l'impact de la chaleur sur la santé se

manifeste tout au long de l'été. La plupart des problèmes de santé en lien avec la chaleur surviennent en dehors des périodes caniculaires. Il est donc primordial d'adopter de bonnes habitudes tout au long de l'été.

S'hydrater avec plaisir tout au long de la journée

Il est recommandé de boire à intervalles réguliers, sans attendre d'avoir soif, entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour.

Le souci rencontré très souvent est que beaucoup de personnes n'aiment pas l'eau « nature », ce qui entraîne un risque important de déshydratation en été et encore plus lors de canicule.

Je vous livre quelques recettes faciles afin d'avoir toujours sous la main de quoi vous hydrater avec plaisir lors des périodes de fortes chaleurs.

Mes 3 recettes « fraîcheur et hydratation »

Smoothie fraîcheur

Remplissez votre blender avec l'équivalent de 2/3 de fruits (frais ou surgelés) et complétez par 1 pot de yaourt nature (au lait de vache ou de chèvre ou de brebis ou végétal). Mixez et le tour est joué !

Conseil : si vous le voulez plus frais, choisissez des fruits surgelés ou/et rajoutez des glaçons.

Les bienfaits : les smoothies permettent d'hydrater le corps (par l'eau contenue dans les fruits) et d'apporter en même temps une portion de protéines (qui se trouvent dans le yaourt).

Ils sont très intéressants pour les personnes ayant peu d'appétit et ne mangeant presque pas durant les fortes chaleurs.

Précaution : ils sont à consommer de manière occasionnelle et ne doivent pas remplacer une alimentation équilibrée.

Eau infusée

Pour 1,5 litre, il vous faut :

- 2 citrons jaunes bio ;
- 1 citron vert bio ;
- 3 branches de menthe bio ;
- 1 morceau de gingembre frais (3 cm) bio.

Lavez tous les ingrédients, coupez les citrons en tranches ; épluchez et coupez le gingembre en morceaux.

Disposez tous les ingrédients dans une grande carafe d'environ 1,5 litre d'eau et laissez infuser au frais pendant au minimum 20 à 30 minutes. À boire durant la journée.

Les bienfaits : les eaux infusées sont la solution pour toutes les personnes qui n'aiment pas l'eau. Elles sont bien sûr hydratantes et reminéralisantes par les fruits et herbes infusées qu'elles contiennent.

Reconnaître les signaux d'alerte et savoir réagir

Les effets de la chaleur se manifestent par les symptômes suivants^{6,7} :

- Courbatures, crampes ;
- Maux de tête ;
- Fatigue, faiblesse ;
- Respiration rapide, battements cardiaques élevés ;
- Vertiges, évanouissements ;
- Nausées, vomissements ;
- Soif extrême ;
- Bouche sèche ;
- Urine de couleur jaune foncé.

Si votre état de santé ou celui d'un de vos proches vous inquiète, appelez immédiatement votre médecin.

Attention, le coup de chaleur est une urgence vitale qui se

caractérise par la présence des signaux supplémentaires suivants :

- Température corporelle > 40 °C ;
- État confusionnel, inconscience ;
- Peau sèche, absence de transpiration et d'urine.

Si la personne est inconsciente ou qu'il est impossible de la faire boire, **appelez urgemment le 144 et, en attendant les secours :**

- Appliquez de l'eau froide sur tout le corps ;
- Éventez la personne autant que possible ;
- Déplacez la personne vers un endroit frais ;
- Mettez la personne en position latérale de sécurité.

Il est possible d'en boire toute l'année et de s'amuser en variant les associations.

Glaçons aromatisés

Pour réaliser des glaçons originaux : diluez 50 % d'hydrolat de votre choix et 50 % d'eau et versez dans un bac à glaçons. Il vous suffit ensuite d'ajouter 1 glaçon dans un verre d'eau plate ou pétillante pour obtenir une boisson agréable et très rafraîchissante.

Une boisson réhydratante prête en 1 minute

Voici une recette utile en cas de déshydratation légère ne nécessitant pas d'hospitalisation. Mélangez :

- 1 cuillère à soupe d'hydrolat de menthe poivrée ;
- 1 litre d'eau ;
- 1 citron pressé ;
- 1 cuillère à café de miel ;
- 1 pincée de sel.

Servez très frais.

Constituez-vous une assiette riche en eau

Je vous conseille d'ajouter à vos repas :

- 1 portion de fruit frais le matin, comme de la pastèque ou du melon ;
- 1 jolie portion de crudités à midi, comme une belle salade composée selon vos envies ;
- 1 portion de fruit frais dans l'après-midi, comme une pêche ou 2 abricots ;
- 1 portion généreuse de légumes le soir.

Évitez de manger :

- Des aliments frits ;
- Des aliments trop salés ou trop sucrés.

Évitez de boire de l'alcool.

Protégez-vous de la chaleur

Aérez votre intérieur 10 minutes tôt le matin et tard le soir s'il fait plus frais, puis fermez les fenêtres durant la journée pour maintenir l'intérieur le plus frais possible.

Portez des vêtements légers et restez dans les pièces les plus fraîches de votre domicile.

Reposez-vous au maximum durant la journée et évitez le plus possible l'activité physique aux heures les plus chaudes de la journée

Rafrâchissez-vous régulièrement

Prenez des douches fraîches régulièrement et rafraîchissez-vous avec un brumisateur.

Ma recette de brumisateur

Formule à base d'hydrolats uniquement

Formule fraîcheur

- HA menthe poivrée *Mentha piperita* 150 ml ;
- HA lavande officinale *Lavandula officinalis* 100 ml.

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Précautions : pas aux femmes enceintes ni aux enfants avant 6 ans.

Utilisation : se sprayer le visage et le corps à volonté pour se rafraîchir.

Conservation : au frigo pendant 30 jours.

Quand le mercure monte, essayez les compresses froides

Formule à base d'hydrolat uniquement

Formule fraîcheur très efficace pour faire baisser la température du corps :

- HA menthe poivrée *Mentha piperita* 150 ml ;
- Eau du robinet 100 ml.

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 250 ml, ajoutez l'hydrolat et l'eau dans les proportions indiquées ci-dessus.

Précautions : pas aux femmes enceintes ni aux enfants avant 6 ans.

Utilisation : mouillez un linge avec le mélange et mettez-le au frigo quelques minutes, allongez-vous et posez le linge frais sur le front, la nuque, les mains et les pieds. Renouvelez l'opération plusieurs fois par jour.

Conservation : au frigo pendant 2 à 3 jours maximum.



7 plantes alliées pour affronter la chaleur

Certaines huiles essentielles et certains hydrolats permettent d'affronter sereinement la canicule. Non seulement ils rafraîchissent le corps, mais ils favorisent également une sérénité sur le plan mental^{8,9,10}.

Mais attention à les utiliser correctement afin d'éviter tout surdosage ou phototoxicité (réactions entre

les huiles essentielles, la peau et le soleil !).

L'huile essentielle de lavande vraie *Lavandula officinalis*

- Elle calme, détend et apaise lors de stress et d'anxiété que produit toute hausse des températures ;
- Elle calme les troubles cardiaques d'origine nerveuse. Elle soulage les blessures émotionnelles, lisse la tension artérielle et permet de maintenir une température corporelle légèrement plus basse.

L'huile essentielle de camomille romaine *Chamaemelum nobile*

- Elle est connue pour ses capacités à calmer et apaiser même les personnes les plus nerveuses ;
- Elle améliore le sommeil des personnes souffrant d'anxiété.

L'huile essentielle et l'hydrolat de cyprès *Cupressus sempervirens*

- Elle favorise la circulation sanguine car c'est une puissante décongestionnante et tonifiante veineuse (contre-indication en cas d'hypertension), elle soulage ainsi les jambes lourdes ;
- Elle est stimulante, réduit la fatigue et l'apathie qui surviennent en cas de canicule.

L'huile essentielle de citron jaune *Citrus limonum*

- Elle est fraîche et tonifiante et permet également de combattre la fatigue et de donner de l'énergie.

L'huile essentielle et hydrolat de menthe poivrée *Mentha piperita*

- Elle est rafraîchissante et équilibrante du système nerveux qui est mis à rude épreuve lors de températures élevées.

L'huile essentielle et l'hydrolat de genévrier *Juniperus communis*

- C'est un décongestionnant majeur ;
- Il est l'hydrolat anti-rétention d'eau par excellence. C'est

Ma synergie pour réguler la transpiration

Mélange pour voie orale

Formule à base d'hydrolats uniquement

Formule drainante, circulatoire, équilibrante de la transpiration et anti-œdème :

- HA Genévrier *Juniperus communis* : 75 ml ;
- HA Saugé sclarée *Salvia sclarea* : 75 ml ;
- HA Cyprès *Cupressus sempervirens* : 50 ml ;
- HA Menthe poivrée *Mentha piperita* : 50 ml.

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : pas sans avis médical chez la femme enceinte ni chez les enfants

avant 12 ans, ni chez les personnes ayant eu un cancer hormono-dépendant.

Utilisation : avaler une cuillère à soupe du mélange dilué dans un grand verre d'eau, le matin, à prendre pendant au moins 4 mois de suite, à commencer un mois avant les grandes chaleurs. S'il y a un traitement médicamenteux prescrit par le médecin, il faut en parler avec lui avant de prendre ce mélange. Ce mélange ne remplace en aucun cas le traitement prescrit par le médecin !

Conservation : au frigo pendant 30 jours.



également un tonique rénal, veineux et lymphatique. Il est parfaitement indiqué en cas de rétention d'eau et d'œdèmes présents lorsqu'il y a une canicule.

L'hydrolat de saugé sclarée *Salvia sclarea*

- Il diminue les bouffées de chaleur et la transpiration excessive ;
- Il équilibre les émotions en cas d'insomnie et d'anxiété.

Contre-indications de ces huiles essentielles et hydrolats :

Les huiles essentielles et hydrolats de cyprès, de saugé sclarée et de menthe poivrée ne doivent pas être

utilisés par les femmes enceintes ou allaitantes ni les enfants de moins de 6 ans. Il ne faut pas appliquer l'huile essentielle de citron sur la peau, surtout avant une exposition solaire.



Vanessa Périnat Bard Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog <https://naturhessentielle.ch/>