

Des vacances en pleine forme

Jet lag, turista ou encore piqûres d'insectes sont autant de désagréments qu'on pourrait éviter si on pensait à ramener, dans nos valises, une trousse d'urgence et de prévention. Le Dr Sabine Mathieu, spécialiste en médecines douces, nous aide à mieux prévoir nos vacances pour en profiter à fond !



« Les souches homéopathiques issues pour la plupart de dilution de plantes ou de minéraux, sont utilisables dès la naissance (en diluant les granules dans l'eau pour les bébés), et n'induisent aucun effet indésirable ».

Quels sont les maladies et les désagréments les plus courants lorsque l'on part en vacances ?

C'est effectivement la question que tout le monde devrait se poser en préparant sa valise ! On pense aux vêtements adaptés à tous les climats ou aux mondanités, mais on oublie l'importance de la trousse à pharmacie de voyage ! Et pourtant... une escapade au paradis peut vite se transformer en enfer si on ne se montre pas un peu prévoyant ! Sans tomber dans la paranoïa, il faut prévoir les tracas les plus fréquents : petites blessures, coups de soleil, rhume et mal de gorge, fièvre, turista, constipation, nausées et vomissements, piqûres d'insectes, mais aussi anxiété, mal des transports, et troubles du sommeil liés au décalage horaire.

En tant que médecin homéopathe, quels remèdes pouvez-vous conseiller à nos lecteurs pour qu'ils profitent à fond de leurs vacances ?

L'homéopathie est idéale pour pouvoir pallier à tous ces petits maux : les souches homéopathiques issues pour la plupart de dilution de plantes ou de minéraux, sont utilisables dès la naissance (en diluant les granules dans l'eau pour les bébés), et n'induisent aucun effet indésirable. Par ailleurs, quoi de plus pratique à transporter qu'un tube homéopathique ? Une petite trousse dédiée cet effet sera facile à caser dans un coin de la valise ! Il faut cependant y adjoindre l'irremplaçable désinfectant local pour les érosions cutanées superficielles, avec une petite boîte de pansement de toutes les tailles.

Il faut rappeler qu'en homéopathie, « plus un symptôme est intense, et plus on rapproche les prises » : lorsque les symptômes s'améliorent, on éloigne les prises de granules (cinq granules par prise). On peut donc très bien commencer par 6 prises par jour pour diminuer à trois puis deux, puis arrêter une fois le problème réglé.

Quels conseils généraux donneriez-vous afin d'éviter de tomber malade en vacances ?

Le premier conseil est de ne pas attendre d'être totalement épuisé pour s'accorder une pause ! Sinon, le risque est clairement de ne pas pouvoir pleinement profiter de ses vacances, mais d'être en mode « survie »... Pas toujours facile me direz-vous ! Mais n'oublions pas que notre corps peut être notre meilleur

ami comme notre « meilleur ennemi » : il saura se faire respecter si vous persistez à ne pas être à son écoute !

La seconde erreur à ne pas commettre c'est d'oublier que les vacances sont faites pour se reposer ! Accordez-vous le bien le plus précieux après votre santé : du temps !

Par ailleurs, le plus grand danger en vacances provient de l'eau : l'eau que l'on boit, l'eau qui rince les crudités (à éviter donc), l'eau avec laquelle on se brosse les dents ! N'hésitez pas à prendre des comprimés de désinfectant pour l'eau, si vous partez dans des pays dont vous savez que le niveau d'hygiène est douteux. Si vous voyagez dans un pays étranger, renseignez-vous toujours sur la présence de paludisme. Quoi qu'il en soit, il est prudent de prévoir un répulsif anti-moustique et

des tenues longues en coton blanc et léger, à porter dès la fin d'après-midi, pour que vos soirées et vos nuits soient paisibles et ne ressemblent pas à une partie de chasse !

Enfin, rappelons que le centre de nos défenses immunitaires n'est autre que l'intestin. Renforcer sa flore avec des probiotiques conçus pour le voyage (leurs souches sont spécifiques pour lutter

contre les principaux germes responsables de la turista), peut être une bonne idée pour être mieux « armé » contre les désagréments de tout ordre ! « La tranquillité d'esprit est le plus grand bonheur » dit un proverbe tibétain : alors maintenant que vous êtes « fin prêt », lâcher prise, et profitez à fond de vos vacances ! »

Laila Bapoo

Prenez soin de vous maintenant !

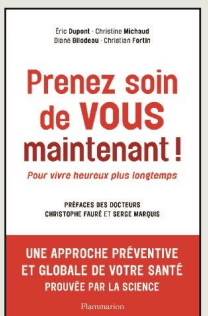
Éric Dupont, Christine Michaud, Diane Bilodeau, Christian Fortin. Aux Éditions Flammarion, mars 2018.

Comment voulez-vous vivre votre vie ? Vivre longtemps, oui, mais vivre bien !

Dans cet ouvrage qui repose sur des études validées par d'éminents spécialistes, vous trouverez tout ce qu'il faut savoir pour une bonne santé physique, ainsi que sur les facteurs qui participent au bien-être. En modifiant vos habitudes alimentaires, en intégrant l'activité physique dans votre quotidien, en entretenant des émotions positives et des relations familiales et amicales authentiques, vous adoptez un mode de vie intégrale et vous vous donnez toutes les chances de rester très longtemps en bonne santé !

Éric Dupont est docteur en physiologie-endocrinologie puis il a fait un post-doctorat en neurosciences. Il signe, depuis 25 ans, nombre de publications scientifiques. Christine Michaud a voué ces 20 dernières années à l'étude et à la transmission de tout ce qui pouvait aider les individus à s'épanouir et à vivre une vie optimale. Elle a obtenu en 2016 un certificat en psychologie. Diane Bilodeau est biochimiste et docteur en physiologie de l'Université de Montréal. Elle a poursuivi ses recherches au niveau postdoctoral à l'Université Yale aux États-Unis.

Christian Fortin est médecin généraliste au Québec. Il a dirigé le service des maladies infectieuses du Département de santé publique du CHUL.



Vivre ses vacances à plein tube avec le Dr Sabine Mathieu

COUP DE SOLEIL : Rien de tel que la prévention. Optez pour une protection solaire adaptée à votre carnation, à appliquer toutes les deux heures. Toutefois, un tube de Belladonna 5CH sera utile pour lutter contre l'inflammation en cas de besoin.

BLEU et BOSES : Arnica Montana 9CH

FIÈVRE avec sueurs : Belladonna 5CH

FIÈVRE sans sueur : Aconitum 5CH

RHUME CLAIR : Allium Cepa 5CH

PHARYNGITE (mal de gorge) : Phytolacca 9CH et Belladonna 5CH

TURISTA : Arsenicum album 9CH, Colocynthis 9CH, associé à des probiotiques « spécial voyage » (pensez à vous hydrater surtout, avec des bouillons de légumes ou des sachets de sels minéraux)

CONSTIPATION : Bryonia 9CH, associé à des

probiotiques à visée digestive, des fibres ou du chlorure de magnésium (1 sachet à diluer dans une bouteille d'eau)

NAUSEES ET VOMISSEMENTS : Nux vomica 9CH, Ipeca 9CH

MAL DES TRANSPORTS : Cocculine (cocktail de souches : 1 comprimé la veille du départ, le matin même et pendant le transport si nécessaire)

ANXIÉTÉ : Ignatia Amara 15CH (en cas de palpitations, de sueurs et de pleurs émotifs)

PIQÛRE D'INSECTES : Apis Mellifica 15CH

INSOMNIE : Passiflora 5CH et 1 comprimé de mélatonine au coucher pendant quelques jours, le temps que l'horloge biologique se régule ! Idem au retour de voyage.

La posologie est de cinq granules par prise.



Dr Sabine Mathieu, consultante en médecines douces

Micronutrition, Auriculothérapie, Moxibustion, Homéopathie, Hypnose
Tel : 06 92 77 10 05
Adresse : 146, rue Juliette Dodu, Saint-Denis
Web : <https://www.docvadis.fr/sabine-mathieu> ou tapez "site sabine mathieu" dans Google.