Défi « familles zéro déchets » : soigner les bobos de l’été (et même après)

Aujourd’hui, les ateliers du défi des « familles zéro déchets » nous amène à Penzé, où officie Sabrina Kriel dans son Kabaret des Simples. Cela s’écrit comme cela car ce nom a une histoire.

En effet, la langue bretonne présente la particularité d’avoir des lettres ou des groupes de lettres qui lui sont propres, comme le « n tildé » qu’on ne peut pas écrire sans un clavier spécial, ou c’h, qu’on ne saurait prononcer sans l’avoir déjà entendu. Le « K barré » fait partie de ces particularités : il s’écrit en barrant perpendiculairement la jambe inférieure du K. Comme le clavier ne permet pas cela, on l’écrit parfois ainsi k’ ou k/ et cela se prononce « Ker ». C’est pourquoi dans cet atelier, nous sommes accueilli par Sabrina KERIEL et non Sabrina Kril.

Issue elle aussi de l’école d’herboristerie de CAP Santé, à Plounéour-Menez, elle développe une activité multiforme autour de son atelier d’herbaliste, nom qu’elle préfère à celui d’herboriste. Elle cultive quelques plantes comme la calendula, qui est une sorte de souci, la consoude, la camomille mais surtout, elle récolte dans la nature beaucoup d’autres plantes que nous appelons volontiers mauvaises herbes comme l’ortie, l’achillée, le millepertuis ou l’aunée.

Et si vous le souhaitez, elle organise des ateliers de découvertes de ces plantes et de leurs usages, y compris lors de ballades botaniques.

Son attrait pour les plantes et leurs bienfaits lui vient de

ses parents et grands-parents qui, naturellement, connaissaient les vertus de ses plantes. Mais c’est un événement heureux qui a véritablement déclenché sa vocation, car pendant la grossesse, elle s’est rendu compte qu’ il devient difficile de soigner avec la pharmacopée que nous propose l’industrie chimique.

Son souhait, dans le prochaines années, serait de pouvoir développer une action de sensibilisation auprès des jeunes scolaires, car, comme elle le dit « finalement, ce sont eux notre avenir et l’avenir de notre planète. »

Avec l’été qui s’est bien installé, arrivent aussi les petits bobos qui accompagne cette période où nous vivons beaucoup plus dehors, où nos enfants sont plus turbulents, où quelques excès alimentaires nous causent des petits soucis. Cet atelier tombe donc à point nommé pour nous permettre de nous constituer une petite trousse de premiers soins parfaitement naturelle.

On va donc parler coups et bosses, petites plaies, petits saignements, brûlure et coups de soleil, ballonnements et nausées.

Principalement, il y a quatre modes d’utilisation simples de ces plantes :

-fraîches ou séchées, en application directe en cataplasme ou en tisane selon qu’il s’agit d’un usage externe ou interne

-en teinture-mère en laissant ces plantes développer leurs vertus dans un bain d’alcool pendant 2 ou 3 semaines. A l’idéal, il faut utiliser de l’alcool à 90° mais en France du moins, celui qu’on trouve en pharmacie notamment est dénaturé au camphre pour éviter des utilisations que la morale réprouve. Mais n’importe quel alcool qui titre au moins 55° peut faire l’affaire

-en macération dans une huile pendant 2 ou 3 semaines. Préférez des huiles stables comme l’huile d’olive ou l’huile de tournesol.

-en onguent, qui est un macérat qui a été stabilisé sous forme d’une pâte épaisse et lisse avec de la cire d’abeille.

Voici donc des préparations que chacun peut faire chez soi. Par contre dès qu’on aborde les huiles essentielles, il vaut mieux laisser faire les spécialistes car ils connaissent le dosages et surtout il disposent des équipements coûteux nécessaires.

Lors de cet atelier, il était proposé de faire une teinture-mère de plantain :

cela se fait en trois temps

1°temps : hacher le plantain le plus finement possible ; un bon couteau suffit,

2° temps : remplir un petit bocal avec ce hachis

3° temps, couvrir avec un alcool. En l’occurrence, c’était du rhum blanc à 55° mais n’importe quel alcool blanc ou alcool de fruit titrant suffisamment ferait l’affaire à condition qu’il soit le plus pur possible, sans ajout aromatique divers et variés.

Après avoir bien refermer le bocal avec un couvercle en métal, laisser reposer 2 ou 3 semaines, puis filtrer la teinture-mère. C’est tout.

Notez que pour obtenir un macérat, vous remplacer l’alcool par une huile et qu’il vaut mieux couvrir le bocal avec une étamine ou de la gaze bien tenue par un élastique afin de favoriser l’évaporation de l’eau pendant les 2 ou 3 semaines de macération.

La plupart des plantes se prêtent volontiers à ces deux types

de préparations

quelles plantes pour quels bobos ?

Coups:bosses et hématomes

l’Hélichryse en macérat huileux ou quelques gouttes et huile essentielle (on trouve facilement dans le commerce mais c’est un peu cher)

Hélicryse

et bien entendu l’arnica de nos grands-mères en macérat huileux (pour une action rapide), en teinture-mère (pour une action sur un plus long terme) ou en onguent. A éviter absolument sur une plaie ouverte. Notez toutefois que l’arnica des montagnes est une plante protégée donc difficile à trouver.

Arnica des montagnes

Plaies et saignements

Pour laver les plaies, rien de tel qu’une bonne infusion. Vous avez le choix entre la sauge,la lavande, l’achillée, qu’on appelle aussi l’herbe des charpentiers car ceux-ci l’utilisent parait-il en cataplasme pour arrêter les petits saignements que leur métiers occasionne, ou même de calendula.

Achillée millefeuille

La plante souveraine pour traiter aussi bien les piqûres que les petites coupures ou les éraflures et diverses démangeaisons, c’est le plantain. On l’utilise frais en cataplasme, après l’avoir mâchonné, c’est plus efficace, ou en teinture-mère quand ce n’est plus la saison. C’est radical pour calmer la douleur et extraire les petites saletés qui restent souvent (dards, échardes ou etits cailloux). Notez qu’il est difficile de le faire sécher car la feuille noircit très vite.

Une fois la plaie nettoyée et la douleur apaisée, il faut aider à la cicatrisation : Là vous avez le choix

Vous pouvez utiliser le propolis qui n’est rien d’autre que le miel qui sert à l’obstruction des alvéoles dans les ruches d’abeilles. On en trouve plus ou moins facilement auprès des apiculteurs locaux. Cela s’utilise en teinture-mère en disolvant ce miel pur dans de l’alcool à 96°(attention, ça

pique donc à éviter pour les enfants).

Pour eux on préférera un baume de calendula.

Souveraine pour aider à la cicatrisation des plaies, la Consoude est comme le plantain un incontournable de votre trousse de premier soin. On l’utilise, fraîche en cataplasme (aussi bien la feuille que la racine) aussi bien qu’en baume ou teinture-mère. Accessoirement, il bon de savoir qu’elle est également utile pour soulager des tendinites ou des douleurs de dos.

Consoude

Brulûres et petits coups de soleil

L’été, c’est la période des barbecues et des bains de soleil et la peau souffre un peu . Dans votre trousse de premiers soins, vous devez avoir du milleperrtuis que vous pouvez utilisez en macérat huileux ou en onguent. Mais il faut faire attention, le mille pertuis est photosensible donc évitez de vous mettre au soleil après une application.

Millepertuis

Le millepertuis se trouve assez facilement sur les bords de nos chemins. Bizarrement, il a l’air d’apprécier aussi les voies d’accès aux autoroutes et voies express. Dans ce cas, il est déconseillé d’aller le cueillir, d’une part parce que c’est dangereux et d’autre part parce que les plants sont évidemment très pollués.

Plus exotique que le millepertuis, il y a l’aloé vera, difficile à trouver sous sa forme naturelle, qui ressemblent à une grosse feuille de cactus charnue et inerme. On utilisera donc les gel qu’on trouve dans le commerce, de préférence bio, sans ajout aromatique ou alcoolique.

L’argile verte est aussi souveraine utilisée en pâte très fluide enveloppée dans une gaze stérile.

Les ballonnements et état nauséeux

Souvent après le barbecue, la digestion est difficile. Il y a bien sûr la cuillère à café (en bois) de charbon végétal activée, diluée dans un peu d’eau. Mais c’est une substance tellement active qu’elle peut annuler les effets d’un traitement médicamenteux, suivi par ailleurs.

Dans ce cas, une bonne infusion de menthe poivrée, de

gingembre ou de mélisse fera très bien l’affaire pour permettre une sieste digestive agréable ;

Passez un bel été.

Pour aller plus loin :

la page facebook du Kabaret des simples : https://www.facebook.com/kabaretdessimples/

à lire sur la plage ou allongée sur sa pelouse : les alcoolatures de Christian Escriva