



Guide

Ce qu'il faut savoir avant de partir en vacances en toute sécurité

des 1^{ers} secours

PHYTO&Bio*



Les gestes essentiels d'hygiène

→ 1. Il est important d'avoir les mains propres en toutes circonstances.

Notre conseil : Lorsque vous êtes dans les transports, les lieux publics ou en pleine nature et que vous ne pouvez pas vous laver les mains, pensez à emporter avec vous un gel hydro alcoolique antibactérien, de préférence certifié Bio.

Le saviez-vous ? Ne vous lavez pas les mains de façon excessive. Il existe aussi de bonnes bactéries qui assurent la protection de la peau. On en compte pas moins de 50 millions sur 6,5 cm² de surface cutanée !

→ 2. Pensez également à prendre dans votre sac une solution tout-en-un Bio pour nettoyer, soulager et apaiser instantanément. Cela peut s'avérer très utile, surtout quand vous vous retrouvez isolé en montagne par exemple.

En cas de gêne persistante, consultez un professionnel de santé



La richesse des actifs naturels

Le Tea tree

Melaleuca alternifolia
Partie utilisée : feuille
Le Tea Tree possède des vertus antibactériennes et nettoyantes.

Ses particularités et bienfaits :

Le Tea Tree est un arbre de la famille des Myrtaceae originaire d'Australie. Les aborigènes australiens Bundjalung utilisaient traditionnellement les feuilles broyées pour traiter les blessures et les infections cutanées. L'eau d'un lagon, dans lequel avaient macéré les feuilles de melaleuca qui y tombaient au fil des ans, était considérée par ce peuple comme un lieu investi d'un puissant pouvoir bénéfique. Les feuilles de cet arbre sont aujourd'hui employées pour produire une huile essentielle très utilisée en phyto car elle contribue à la fonction antibactérienne traditionnellement reconnue au Tea Tree.



Se protéger du soleil



→ 1.

Les indispensables pour se protéger des rayons UVA et UVB du soleil

- Casquette ou chapeau
- Une crème solaire avec un indice adapté à votre peau et à votre type d'exposition
- Lunettes de soleil avec un indice de protection > 3
- Bouteille d'eau

Notre conseil : Appliquez régulièrement votre crème solaire et n'oubliez pas de renouveler l'application après chaque bain. Pensez à boire régulièrement pour éviter la déshydratation.

Le saviez-vous ? C'est entre 12h et 14h, lorsque le soleil est au zénith, que l'ensoleillement est le plus fort et qu'il faut donc rester à l'ombre.

→ 2. Nourrir sa peau en prévention ou pour faire face à une peau particulièrement sèche.

→ 3. Apaiser et hydrater sa peau en cas de coups de soleil.

En cas de gêne persistante, consultez un professionnel de santé



La richesse des actifs naturels

L'Aloe vera

Aloe Barbadensis Miller
Partie utilisée : Mucilage de la zone centrale de la feuille
L'Aloe vera est une plante aux propriétés adoucissantes, apaisantes et rafraîchissantes.

Ses particularités et bienfaits :

L'Aloe Vera est un arbuste de la famille des Liliacées originaire de l'Afrique du Sud. On tire de ses feuilles un gel, le jus d'Aloe, utilisé depuis des siècles par de nombreuses civilisations. Ce gel est très utilisé en cosmétologie comme composant hydratant de préparations liquides ou pâteuses : produits solaires et de rasage, baume pour les lèvres, pommades cicatrisantes, masques, crèmes... Ses vertus apaisantes et adoucissantes en font une plante de tout premier ordre pour les soins corporels.



Aïe ! Je me suis cogné ...

→ Réagissez rapidement.

Appliquez une compresse froide en exerçant une légère pression pendant 5 minutes. Cela devrait permettre de réduire le volume de l'hématome.

Vous pouvez également appliquer un produit anti-inflammatoire pour atténuer la douleur et réduire l'apparition d'ecchymoses (bleus).

Le saviez-vous ?

Les femmes sont plus sujettes aux bleus car elles sont soumises à des variations hormonales. Elles ont aussi la peau plus fine et marquent donc plus facilement.



La richesse des actifs naturels

Arnica

Arnica montana

Partie utilisée : Fleur

L'Arnica est reconnue pour ses vertus apaisantes.

Ses particularités et bienfaits :

L'Arnica est originaire des régions montagneuses de l'Europe et de la Russie. La fleur d'Arnica est traditionnellement utilisée dans de nombreuses préparations, procurant apaisement et douceur.

Les molécules d'hélénaline contenues dans la sommité sont en partie à l'origine des propriétés attribuées à l'Arnica. L'arnica est traditionnellement utilisée en compresses sur les contusions, les ecchymoses, les entorses, les foulures et autres meurtrissures.



Aïe ! Je suis tombé ...



La richesse des actifs naturels



Lavandin

Lavandula hybrida

Partie utilisée : Fleur

L'huile essentielle de lavandin est reconnue pour ses propriétés antibactériennes

Ses particularités et bienfaits :

Le lavandin (famille de Lamiales) est une plante hybride résultant du croisement de la lavande française et de la lavande espagnole. Sa culture s'est répandue à la faveur de son haut rendement en huiles essentielles. Son huile essentielle a une composition proche de celle de l'huile de lavande. Ainsi, il peut entrer dans la composition de préparations destinées à la voie externe (traitement de petites plaies, des coups de soleil, des brûlures superficielles).

→ 1. Lavez-vous les mains ou utilisez un gel hydro alcoolique antibactérien.

→ 2. Nettoyez la zone concernée à l'aide d'une compresse stérile imprégnée d'une solution désinfectante antibactérienne.

Le saviez-vous ? Mieux vaut utiliser une compresse plutôt qu'un coton. Les fibres du coton ont une fâcheuse tendance à se coller à la plaie.

→ 3. N'oubliez pas de protéger la zone concernée des agressions extérieures avec un pansement adapté. Cela permet d'éviter l'infection et favorise la cicatrisation.

→ 4. Pensez à changer de pansement tous les jours jusqu'à cicatrisation complète.

Notre conseil : en fonction de la zone à couvrir, choisissez un pansement individuel prêt à utiliser, ou, solution plus écologique et économique, découpez une bande pansement en fonction de la surface à protéger.

Piqûres d'insectes



→ **1.** En prévention, vous pouvez appliquer sur votre peau exposée et sur vos vêtements un produit répulsif pour éloigner les insectes piqueurs. Ils sont très sensibles à certaines substances.

Notre conseil :

Portez des vêtements longs et clairs pour vous protéger des moustiques.

Le saviez-vous ? Les moustiques préfèrent les endroits ombragés et frais comme les herbes hautes, les haies, les arbres touffus et les zones humides. Ils sont particulièrement actifs à la tombée du jour. Ce sont les femelles qui piquent : elles recherchent dans le sang un apport de protéines nécessaire pour amener leurs œufs à maturation.

→ **2.** En après-moustiques, appliquez un produit apaisant afin de soulager les désagréments liés aux insectes.

En cas de gêne persistante, consultez un professionnel de santé



La richesse des actifs naturels

Citronnelle

Cymbopogon nardus

Partie utilisée : Tige
La Citronnelle est reconnue depuis longtemps pour ses vertus répulsives envers les insectes piqueurs.

Ses particularités et bienfaits :

La Citronnelle est une plante originaire d'Asie, mais depuis très longtemps introduite et naturalisée dans tout le monde intertropical du fait de ses excellentes aptitudes aromatiques médicinales. L'huile essentielle de citronnelle, obtenue à partir de ses tiges, contribue à l'odeur fraîche et puissante de la citronnelle. Les terpènes et flavonoïdes contenus dans cette huile essentielle contribuent à repousser les insectes.



Sport et randonnée



→ **1.** Comment prévenir les ampoules ?

• Appliquez un pansement spécial ampoules aux endroits "critiques" pour empêcher le frottement de la peau avec la chaussure.

• Si l'ampoule est déjà apparue, appliquez sur la zone concernée un pansement spécial ampoules qui va favoriser la cicatrisation naturelle et soulager rapidement la douleur.

Le saviez-vous ?

L'ampoule est une bulle de liquide en surface de la peau due à la chaleur, l'humidité ou des frottements. Pour aider la peau à cicatriser, il faut laisser l'ampoule fermée et bien la protéger avec un pansement adapté.

→ **2.** Prévenir les courbatures

Notre conseil : pour éviter les courbatures, échauffez-vous bien avant de débuter votre activité physique et étirez vos muscles une fois celle-ci terminée.

En cas de gêne persistante, consultez un professionnel de santé

Les indispensables pour partir en randonnée :

- Une paire de bonnes chaussures de marche (évitée les chaussures neuves)
- Une crème solaire à l'indice UV adapté
- Un pull et un vêtement de pluie pour ne pas se refroidir
- Une bouteille d'eau pour éviter la déshydratation

Avant de partir, n'oubliez pas d'informer un tiers de votre itinéraire de randonnée pour guider les secours en cas d'accident.



Lutter contre le froid



→ **1.** Nourrir et hydrater sa peau en utilisant une crème de soin riche, pour lutter contre le dessèchement provoqué par le froid.

Le saviez-vous ?

La peau se nourrit aussi de l'intérieur : consommez pour cela en hiver des capsules d'huiles de poissons riches en acides gras Oméga 3 ou des capsules d'huiles de bourrache ou d'argan.

→ **2.** Appliquez sur vos lèvres, autour de votre nez et sur vos mains un produit huileux qui préservera votre peau sensibilisée par le froid.

Notre conseil : Cela peut paraître évident, mais préserver ses doigts du froid commence par enfiler des gants bien chauds.



La richesse des actifs naturels

Calendula

Calendula officinalis

Partie utilisée : Fleur

La fleur de Calendula est reconnue pour ses vertus apaisantes

Ses particularités et bienfaits :

Originaire d'Europe centrale, orientale et du sud, le Calendula (ou Souci) est depuis longtemps cultivé sous tous les climats tempérés. L'application du calendula par voie locale est utilisée dans le traitement des petites plaies, dans celui des affections dermatologiques, dans le traitement des crevasses, écorchures, gerçures et contre les piqûres d'insectes. Il est largement utilisé par la cosmétologie comme adoucissant, cicatrisant et hydratant (laits, crèmes, savons...).



Bien être et relaxation

→ **1.** Lutter contre le stress

Certaines huiles essentielles vous aident à vous calmer et vous apaiser en cas de situation de stress, tout en vous apportant une agréable sensation de rafraîchissement.

Notre conseil : même si vous devez faire face à une charge de travail importante, prenez néanmoins le temps de faire 2 à 3 pauses de 15 minutes dans votre journée pour vous aérer, marcher, pratiquer de grandes respirations abdominales, vous remettre les idées en place : vous n'en serez que plus productif quand vous reprendrez votre tâche !

→ **2.** Hygiène de l'oreille et relaxation

Prenez une demi-heure de détente et pratiquez le rituel des bougies d'oreilles. En cire d'abeille, elles favorisent le ramollissement du cérumen et son extraction pour un nettoyage parfait de l'oreille. Elles procurent également un agréable moment de détente et de relaxation.





Votre gamme de
Avec CALMOFITOL, partez en vacances l'esprit tranquille

1^{ers} soins PHYTO&BIO*



NOUVEAU

NOUVEAU

NOUVEAU

NOUVEAU

MOUSTIQUES

APAISANTS

ANTIBACTÉRIENS

PANSEMENTS

BIEN-ÊTRE

* Hors pansements, bougies d'oreilles et bracelets citronnelle

Dans votre magasin Bio, en pharmacie et en parapharmacie.

Les numéros utiles en cas d'urgence



Pompiers :

18 (à partir d'un fixe)

112 (à partir d'un mobile)

Gendarmerie/Police :

17 (à partir d'un fixe)

112 (à partir d'un mobile)

SAMU : 15

Secours en mer :

1616 ou canal VHF 16

SOS Médecin :

3624

Note : Les conseils généraux du Guide des 1ers secours CALMOFITOL sont donnés à titre indicatif et ne se substituent en aucune façon à l'avis d'un professionnel de santé.

SUPER DIET

WWW.SUPERDIET.FR

CALMOFITOL est une marque du Laboratoire SUPER DIET passionné, pionnier et engagé depuis 1961. Fort de son expérience et de son savoir faire en phytothérapie, le Laboratoire Super Diet vous garantit des produits de qualité et vous restitue le meilleur de la nature pour prendre soin de votre famille.

Laboratoire SUPER DIET
Relation clientèle – BP 70010 – 59721 DENAIN CEDEX
Siège social – 8, rue C. Colomb – 75008 PARIS

CALMOFITOL
Laboratoire SUPER DIET

