

• FATIGUE

– Faire un bain de pieds chaud avec du gros sel, avant de se coucher. Sortir les pieds de l'eau quand il n'y a plus de sensation de chaleur.

– Moxa sur le point n°36 du méridien de l'Estomac (E36 – ZuSanLi). Il se situe à un travers de main sous le genou, sur le côté externe du tibia.

– Essayer de marcher un peu quand même, quelques pas au soleil. Ne pas arrêter tout mouvement.

• MAUX DE TÊTE

– On peut utiliser l'huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes. Attention, pas pour les épileptiques !

– Pour les tisanes, on partira sur la camomille allemande, la parthenelle, la mélisse, le ginkgo.

– En MTC, on utilisera le point Hegu, il faut appuyer fort plusieurs minutes (ça fait mal). C'est le point n°4 du méridien du Gros Intestin (GI4). Il se situe entre l'index et le pouce. On peut aussi se (faire) masser les pieds, dans l'idée de faire descendre l'énergie vers le bas.

• PERTE D'ODORAT ET/OU PERTE DE GOÛT

Il faut bien évidemment continuer de se nourrir même si ce n'est pas ultra fun sans goût... on peut axer sur des menus comme les bouillons de cuisson des légumes (même sans morceaux) ou de la soupe de riz. L'usage de plantes apéritives en tisane comme la camomille ou la gentiane peuvent aussi aider.



Trucs et astuces de Charlatans* face au COVID



Une chose est sûre, dans cette histoire, le monde entier doute de tout. Pour nous, adeptes des voies parallèles des manières d'être malades ou en bonne santé, le sujet est vif, inspirant, inquiétant, percutant, bref... matière à réflexions. Contrairement aux autres textes de la brochure, cet article n'est pas le résultat d'un atelier mais celui d'échanges entre petits groupes de travail ayant eu lieu ces derniers mois. Il propose des pistes pour prendre soin les un.e.s des autres dans la situation et permet, en tout cas nous l'espérons, de se sentir un peu moins perdu.e.s (peut-être), non pas tant sur ce qu'est ou n'est pas ce virus, ou sur ce que valent ou ne valent pas les différentes gestions de la « crise » sanitaire, mais sur ce que nous pouvons faire quand/si nos vies se retrouvent en contact (bien trop) rapproché avec ce satané virus.

* C'est-à-dire issus des pratiques traditionnelles et populaires de soin

0. (Mini)état des lieux

Quand les informations sont troubles, on se tourne habituellement vers la science. Quand la science n'a pas (encore) de réponse, une des voies légitimes à écouter, c'est la tradition. Le cocovirus (comme on l'appelle en maternelle) fait partie de la grande famille des virus de la grippe (que chacun.e remercie sa divinité, ce n'est pas la peste). C'est donc cet angle d'approche qui nous guide dans les propositions qui vont suivre.

En général, de cette maladie, on retient :

- Des symptômes assez différenciés selon les personnes (maux de tête, toux, fièvre, diarrhée, perte du goût, de l'odorat, de l'appétit, fatigue, symptômes de la peau type urticaire, engelures, difficultés respiratoires...), avec des combos variables. Ils peuvent être modérés, graves ou s'aggraver rapidement. On sait désormais que beaucoup de personnes sont aussi asymptomatiques.

- On n'utilise pas d'anti-inflammatoires médicamenteux (pour rappel : ibuprofène, aspirine, codéine). D'une part parce qu'on laisse le corps développer une réponse immunitaire au virus, qui peut tout à fait suffire. D'autre part parce que la prise d'anti-inflammatoires expose davantage à une surinfection bactérienne et semble assez clairement responsable d'aggravations de cas.

- Après une première apparition de symptômes, on guette 7 à 10 jours plus tard une possible aggravation brutale des symptômes, et plus particulièrement des difficultés respiratoires.

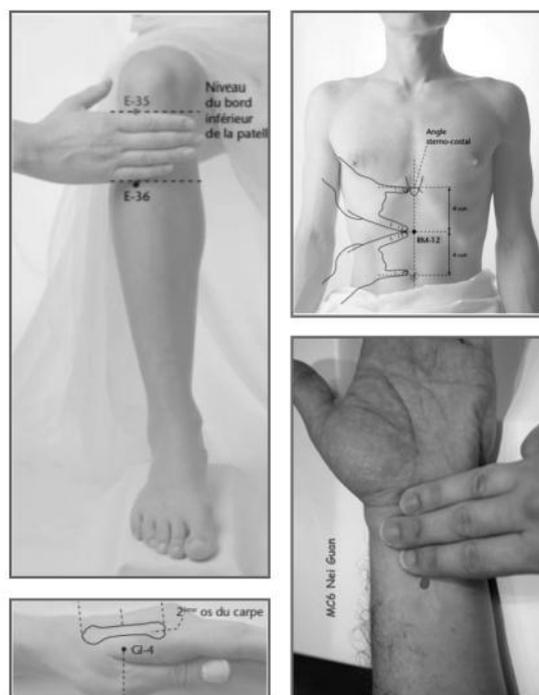
- Contagion : une des pistes serait que plus on a de symptômes, plus on est contagieux.euses. Un autre truc entendu, c'est qu'on serait contagieux.euses 48H avant de déclarer les premiers symptômes. En ce qui concerne la durée, c'est encore incertain. On parle de 8/14/30 jours, cela dépendrait de la virulence des symptômes.

Les anti-viraux qu'on peut utiliser en cuisine pour agréments nos plats : ail, curcuma, sarriette, origan, cannelle, gingembre, thym.

le point n°36 du méridien de l'Estomac (E36 - ZuSanLi) - il se situe à un travers de main sous le genou, sur le côté externe du tibia - et/ou le point n°12 du méridien RenMai (RM12 - ZhongWan) - il se situe sur la ligne médiane, à mi-chemin entre l'angle sterno-costal et le nombril.

2. Se réhydrater

Boire beaucoup, des tisanes ou des thés légèrement infusés (pour ne pas fatiguer les reins), avec un peu de miel. En cas de perte de liquide vraiment importante, on peut se concocter un soluté de réhydratation maison : pour 1 litre, on fait fondre un Cubor (ou bouillon de poule) et une cuillère de miel. L'idée est que le corps absorbe mieux l'eau avec du chaud, des minéraux, du salé et du sucré.



La soupe de riz c'est : un volume de riz pour 6 à 10 volumes d'eau. Faire bouillir avec un couvercle puis cuire à feu très doux pendant au moins 20 minutes. On peut rajouter des légumes type choux ou carottes, du tofu, éventuellement un œuf dur ou mollet. Ou bien faire une version douce avec du miel/sirop d'érable et des fruits secs. On peut aussi rajouter de la cannelle, du gingembre, des dattes rouges (si on en a sous la main), des pignons de pin, des baies de goji...

Bain dérivatif
<i>La technique est très ancienne. Elle permet de gérer la fièvre et donc de limiter la prise de paracétamol qui, rappelons-le, est super efficace mais pas top top pour le foie ! Elle ne doit pas être pratiquée si l'on est épuisé, enceinte de moins de trois mois, ou que l'on a des problèmes cardiaques (port d'un stimulateur cardiaque, tachycardie, etc.).</i>
<i>Comment faire ?</i>
<i>Il faut être habillé suffisamment chaudement pour avoir une sensation générale de chaleur. On s'assoit sans slip au-dessus d'une baignoire ou d'un seau rempli d'eau fraîche mais non glacée (très important !). À l'aide d'un gant de toilette, on applique l'eau fraîche dans les plis de l'aîne, de haut en bas. On fait ça durant 10 minutes minimum et jusqu'à 30 minutes. Après le bain, on reste bien au chaud.</i>
<i>Dans la même idée, on peut aussi placer une poche fraîche dans les plis de l'aîne. Il existe des poches de gel conçues à cet effet dans le commerce. Sinon, on peut mettre un gant ou un torchon mouillé dans un sac congélation et hop au freezer ! Attention, la poche ne doit pas être en contact direct avec la peau sinon on se brûle ! Les poches fraîches sont bien pratiques d'utilisation et permettent de rester allongé, bien au chaud.</i>
<i>Il ne faut en aucun cas avoir de sensation de froid ou des frissons. Il faut avoir chaud, et uniquement une sensation de fraîcheur locale à l'aîne. On peut renouveler l'opération plusieurs fois par jour si nécessaire. Si on ne sent pas bien après le bain, ne pas persister et utiliser d'autres moyens pour gérer la fièvre.</i>

• **DIARRHÉE**

En cas de diarrhée importante, liquide, il faut stopper la liquéfaction de ton toi intérieur et hydrater pour compenser les pertes en eau.

1. Stopper la diarrhée

- SMECTA 3 fois par jour (en début de repas) jusqu'à ce que ça se rétablisse.
- Ne manger que des trucs très digestes et bien cuits, en quantité raisonnable. Le plat parfait dans ce cas, c'est la soupe de riz !
- Tisane de Psyllium
- En médecine chinoise, on peut « moxer » (voir l'article sur les formes galéniques) des points maîtres de la digestion :

1. L'immunité d'abord

Les attaques de pathogènes, c'est aussi vieux que le monde. D'ailleurs, on considère trop souvent uniquement la relation négative des interactions entre êtres vivants (parasitisme, prédation), alors qu'il existe tout un tas d'autres voies peu connues (symbiose/mutualisme, commensalisme, coexistence, etc.). Il n'est d'ailleurs pas exclu que les virus soient liés à l'origine de la vie. Mais ne nous égarons pas. Le corps, dans sa grande intelligence, a développé un système de défense contre les attaques microbiennes (on mettra dans ce sac : virus, bactéries, champignons, etc.) : notre système immunitaire (voir l'article sur le sujet). Les piliers de l'immunité, c'est-à-dire l'ensemble des éléments qui vont permettre à notre corps de bâtir une défense immunitaire solide, sont : la nutrition – la qualité du sommeil – la gestion du stress – l'activité physique – l'hygiène intestinale.

Voilà donc la première pierre, pour nous préparer à ce qui va se passer, ou pas, cet hiver : prendre soin de notre alimentation, de notre sommeil, de notre gestion du stress... et cela sur le long terme, ça ne se fait pas en deux semaines, ni quand son tierce passe en zone rouge.

Ensuite, une partie de l'immunité est adaptative, c'est-à-dire qu'elle se construit au contact des substances étrangères, dangereuses ou non, transmises ou cultivées (vaccination). On sait aujourd'hui qu'une hygiène excessive est néfaste à ce processus d'adaptation. Donc mollo par exemple sur le gel hydroalcoolique. On ne dit pas non plus d'aller lécher la barre du métro ou d'utiliser le mouchoir souillé du collègue, mais juste de rester des mesuré.e.s de la désinfection : propres, mais pas stériles.

Enfin, une étape clef dans la maladie que nos sociétés ultra-productivistes ont squeezée, c'est ce qu'on appelait autrefois la convalescence. La convalescence, c'est cette période après la phase aiguë d'une infection où le corps va se rétablir et rebâtir ses défenses, sa force et ses réserves. On n'a presque plus de symptômes, on est encore un peu vaseux.euse, fatigué.e de s'être bien battu.e. Aujourd'hui, dès qu'on peut se

lever, on retourne en général au travail. Et bien voilà, dernier conseil général : prendre le temps de la convalescence, s'autoriser ce temps de repos supplémentaire. Et au final, même sur un plan purement productiviste, on est gagnant.e sur le long terme en privilégiant la prévention et en diminuant les rechutes.

2. Du concret

Après ces divagations généralistes, passons au concret. Sont données, ici, des recettes traditionnelles à se réapproprier, à tester, à méditer, qui aident à faire face au corona mais ne seront pas forcément suffisantes. Il faut faire preuve de bon sens : en cas de doute, si ça ne va pas, il vaut mieux aller consulter. Nous sommes toujours adeptes du dialogue entre les types de soin alors n'hésitons pas à les combiner. De même, la liste est longue et ça ne sert à rien de tout faire à la fois, il vaut mieux piocher ce qui correspond le mieux au contexte.

1. Prévention

• STICK INHALATEUR PRÉVENTIF

Il renforce le système immunitaire, calme le stress et a une action anti-infectieuse. À utiliser, comme toute huile essentielle, avec la règle des 3P : Précaution, Puissant, Parcimonie.

Réaliser le mélange suivant : 20 gouttes de ravintsara (ou tea tree), 20 gouttes d'eucalyptus radié, 20 gouttes de lavande fine (ou petit grain bigarade ou lavandin).

Mettre une goutte sur un coton, un mouchoir ou dans un stick inhalateur et prendre une inspiration par narine. Il est aussi possible de parfaire un masque en tissu avec une goutte de ravintsara ou de lavande fine sur le tissu, côté extérieur, à renouveler deux fois par jour.

• TISANE* PRÉVENTIVE ET ANTIVIRALE

En cas de fatigue prolongée ou de personnes malades dans son entourage, réaliser le mélange suivant : sureau noir, échinacée, achillée millefeuille (ou réglisse ou thym) ; ou sureau, sarriette, menthe.

Compresse de cire d'abeille et eucalyptus

La cire d'abeille a la propriété de réchauffer le corps. Elle calme les inflammations, la toux et facilite les expectorations. Grâce à son odeur, elle calme et détend. On peut s'en servir en compresse sur la zone pulmonaire pour dégager les voies respiratoires.

On humecte très légèrement une compresse de coton. On la trempe trois fois dans un mélange de 50 % de cire d'abeille et 50 % d'huile végétale, dans lequel on aura ajouté quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié et/ou de pin. On laisse solidifier un peu entre chaque trempage. On attend que ça ait bien refroidi et hop c'est prêt ! On peut aussi ajouter au mélange des plantes sèches pour leurs vertus anti-inflammatoires (le houx) ou dépuratives (la pensée sauvage).

Ensuite, on applique la compresse directement sur la poitrine et on la fixe au mieux. L'application est identique pour les enfants de plus de 3 ans et les adultes.

• FIÈVRE

On laisse monter la fièvre jusqu'à 39,5°, en fonction des personnes et de l'état de fatigue dans lequel ça nous plonge (on fait baisser si c'est trop épuisant).

– Du côté des médoc, le Paracétamol, c'est pas plus de 3g par jour (max du max : 4g), en prises espacées d'au moins 4 heures.

– En homéopathie, Belladonna 9CH, trois granules toutes les heures à espacer selon l'évolution de la fièvre.

– Pour les tisanes : en phase de montée en température, on peut soutenir le corps en utilisant des plantes réchauffantes (cannelle, gingembre, achillée, thym). En phase de descente de température, utiliser des plantes diaphorétiques (qui favorisent la transpiration) comme le sureau ou la matricaire.

Et si on veut tenter des techniques plus tradi encore :

– Enfiler des chaussettes de coton trempées dans du vinaigre de cidre, puis ré-enfiler des chaussettes de laine par dessus et dormir avec (oui c'est vénér, oui c'est bizarre, mais des proches s'en servent depuis un moment !).

– Faire un bain dérivatif (voir encart).

4. En fonction des symptômes

• DIFFICULTÉ RESPIRATOIRE

Comment la reconnaître ? Difficulté à monter les escaliers, essoufflement, difficulté à tenir une conversation... ou, si l'on compte plus de 20 cycles (1 cycle = inspiration + expiration) en une minute, il y a un souci. Dans ces cas, il faut consulter rapidement et surtout surveiller l'évolution des symptômes.

Si on n'en est pas là (ou pour ne pas en arriver là) mais que c'est quand même la galère, on peut mettre en place des soins pour améliorer la situation. Faire des ventouses, (éventuellement avec une préparation d'huile essentielle de laurier, eucalyptus, ravintsara). Les mêmes huiles essentielles peuvent être utilisées pour se masser la cage thoracique. Pendant la nuit, il ne faut pas hésiter à se mettre en position semi-assise et changer de position souvent de façon à ce que les zones pulmonaires subissant la pression de la gravité varient. On peut préparer la chambre en mettant à côté du lit un bol d'eau chaude avec une goutte d'huile essentielle d'eucalyptus radiata. Attention pour les asthmatiques, il ne faut pas d'eucalyptus ! Mais il ne faut pas hésiter dans ce cas à prendre de manière plus rapprochée de la ventoline. On peut aussi réaliser les patchs de cire d'abeille et d'eucalyptus (voir encart). Sauf pour les asthmatiques, on a bien compris !

Anxiété

Ce n'est pas un symptôme direct du Covid, mais comme l'anxiété produit une impression d'oppression respiratoire, on s'est dit qu'il était bon de savoir y remédier.

Outre les façons de prendre soin affectivement les un.e.s des autres, on a pensé à :

- massages bien-être ;
- une goutte d'huile essentielle de lavande fine ou d'hélichryse à frotter sur le plexus ;
- le point Nei Guan (MC6) en médecine chinoise.

Voir Les Ateliers du Groupe Soins vol. 2



Wear a mask or go to jail - Porte un masque ou va en prison. 1918

* Les tisanes qui suivent sont à composer en parts égales ou à ajuster en fonction des symptômes. Usage : trois cuillères à soupe de plantes séchées pour 1l d'eau, à boire dans la journée.

Pourquoi ces plantes ?

- Achillée Millefeuille : diaphorétique (favorise la transpiration et la gestion des fièvres)
- Cannelle : anti-infectieux, anti-fatigue et réchauffant
- Clou de girofle : anti-infectieux
- Cynorhodon : anti-fatigue et immunostimulant (stimule l'immunité)
- Échinacée : immunostimulant
- Eucalyptus : anti-infectieux et antitussif
- Gingembre : anti-inflammatoire, anti-fatigue, immunostimulant, réchauffant, fait transpirer.
- Lavande : calme l'esprit, antispasmodique, contre les courbatures de la fièvre
- Mauve : adoucit les muqueuses
- Origan : lutte contre les coups de froid, antitussif et expectorant
- Ortie : anti-fatigue, dépurative, reminéralisante
- Prêle : dépurative, reminéralisante
- Pin (bourgeons) : immunostimulant
- Réglisse : anti-inflammatoire, favorise la production de mucus protecteur
- Sarriette : anti-infectieux très puissant, antitussif
- Sureau noir : fait chuter la fièvre (sudorifique et fébrifuge), limite la réplication du virus
- Thym : antiseptique, antispasmodique, anti-fatigue



Les ventouses

Les ventouses font partie des pratiques de soin traditionnelles dans de nombreuses parties du monde (pays arabes, pays d'Europe de l'Est, Italie du Sud, Chine, etc.). Elles font aussi partie de l'arsenal thérapeutique de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Leur utilisation traditionnelle repose sur l'idée qu'on va aider le corps à se débarrasser du facteur pathogène en ouvrant les pores de la peau. En médecine chinoise, on considère aussi qu'elles vont appeler l'énergie et le sang et donc participer à la mobilisation du corps sur une zone donnée. En cas de coup de froid de type grippe, rhume, bronchite (ou même pneumonie), on peut tapisser le dos de ventouses. C'est une pratique bien connue des anciens en Grèce, en Pologne comme en Chine. On peut en poser une trentaine en fonction des gabarits. On les laisse 15 minutes.

En médecine chinoise, le dos est l'endroit où passent les méridiens qui constituent notre armure face aux pathogènes. C'est notre première barrière, là où se logent les pathogènes avant d'être rejetés (par la transpiration par exemple) ou de pénétrer plus profondément en nous. C'est là que notre corps livre sa première bataille. Les ventouses sont alors considérées comme d'un grand secours. En MTC, on va aussi observer les marques laissées par les ventouses : là où elles sont bleues claires, c'est qu'il y a du froid. On peut re-ventouser ces zones pendant 5 à 10 minutes. Si la personne est très affaiblie, le niveau de succion de ventouses doit être assez doux.

NB : La pratique des ventouses n'est pas une pratique de spécialiste. Pour autant, il est sans doute nécessaire de s'y essayer avant de faire pâtir nos ami.e.s de notre maladresse au moment où ils/elles sont déjà un peu malades. Du coup, faut s'entraîner un peu en amont. À bon entendeur.se !

2. Premiers symptômes

- TISANE POUR TRAITER LES ATTAQUES TYPE GRIPPE, sur cinq jours : sureau, cannelle, lavande, clou de girofle, sarriette (ou thym ou origan) et mauve.
- HUILES ESSENTIELLES : en ingestion, 1 goutte de Ravintsara trois fois par jour ; en massage (sur la poitrine et la gorge) : quelques gouttes d'eucalyptus radiata dilué dans une huile végétale ; en application locale sur les ganglions, 1 goutte de niaouli.
- UN GROG BIEN CHAUD pour transpirer et aider le corps à éliminer vite et bien : cannelle en bâton (en poudre il perd vite ses propriétés), gingembre jeune en petits morceaux (pas en poudre non plus), badiane, cardamome, poivre, un trait d'alcool fort type rhum, du sucre roux ou du miel, citron
- MAIS AUSSI :
 - Sel de nigari : 1/2 verre toutes les 3 heures le premier jour, puis 3 fois par jour
 - Argent colloïdal : un capuchon à chaque repas

3. Convalescence

- TRAITEMENT D'ENTRETIEN
En tisane, sur 15 jours après le traitement d'attaque : pin, gingembre, cannelle, eucalyptus, cynorhodon, ortie ou prêle.
Toujours en tisane, on peut se concentrer sur différents aspects de la convalescence liés aux différents besoins de notre corps à ce moment précis.
Les plantes reminéralisantes que sont l'ortie et la prêle permettent au corps de reconstituer ses stocks de minéraux, les plantes stimulant la circulation et donc le nettoyage de l'organisme, l'élimination des déchets avec le gingembre ou le romarin. Et enfin, on relance la digestion avec de l'angelique par exemple.
- MTC : on peut moxer les points E36 et RM12 quotidiennement (voir plus loin).
