

Le baume du Tigre

Le *baume du tigre* ou *baume essentiel* ou *baume chinois* est réellement né en 1926 à Singapour sur la base d'une formule chinoise utilisée contre les douleurs. Cette formule avait été mise au point par un herboriste, Aw Chu Kin qui vivait à Rangoon (Birmanie). Et c'est un de ses deux fils qui mit au point la formule définitive. Celle-ci a été commercialisé à partir de cette date par la société Aw Boon Haw (le nom du fils) sous la marque baume du tigre (tiger balm) blanc et rouge.
Du camphre et de la menthe essentiellement

Le véritable baume du tigre est en fait un mélange de :

- camphre (entre 17 et 25 %),
- menthol (de 8 à 12 %),
- essence de cajeput (entre 6 et 8 %),
- huile de menthe (entre 8 et 10 %),
- essence de clou de girofle (entre 1 et 2 %) et
- essence de cassis pour le baume rouge (entre 1 et 2 %) et essence d'eucalyptus pour le baume blanc.

On utilise enfin de la paraffine pour fixer l'onguent (40 à 42 % du produit).

Nota : la paraffine est un dérivé du pétrole, elle pourrait sans doute être remplacée par un produit plus naturel. Cependant, les fabricants du produit originel (en Chine) emploient tous la même formule et il est donc impossible de s'en procurer sans cet ingrédient.

Comment le choisir ?

Les présentations : le baume existe en pots de verre (environ 20 g), en boîte en fer (10 et 20 g net), en huile (25 et 60 ml) et enfin en stick (20 g). Il n'y a aucune différence de produit entre ces différentes présentations. Tout est ici question de confort d'utilisation.

Les prix : ils sont variables. En gros, compter entre 6 et 9 euros pour un pot de verre ou fer, de 8 à 12 euros pour l'huile et de 7 à 9 euros pour un stick.

Les origines : il vaut mieux privilégier l'origine de Singapour ou de Shanghai car il existe des copies thaïlandaises de mauvaise qualité ainsi qu'un onguent originaire du Maghreb dont la formule est totalement différente.

Le rouge ou le blanc ?

Le blanc sera plus utilisé pour les congestions nasales, sinusite, rhinite, torticolis, maux de têtes, toux, rhumes.

Le rouge sera plutôt conseillé pour les inflammations, douleurs musculaires et ostéoarticulaires ainsi que pour le mal de dos et les faiblesses lombaires.

Comment l'employer ?

Le baume du tigre s'emploie uniquement en traitement externe. Il est très efficace pour traiter :

Les douleurs musculaires.

Le mal de dos.

L'arthrite (il aide par son action à faire circuler le sang et l'énergie).

Les inflammations des tendons et des articulations.

Les maux de têtes : en application sur les tempes ou sur le front.

Il est également reconnu pour certains troubles ORL tels que la sinusite ou rhinite, ou la toux en application en friction sur la poitrine ou en inhalation.

L'emploi du baume est déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 2 ans.

Ne pas l'appliquer sur les muqueuses et les yeux, se laver les mains après application et garder le baume hors de portée des enfants.

Le baume du tigre blanc s'applique sur le thorax ou dans le dos et on peut également s'en imprégner délicatement sous le nez (sans toucher les lèvres). Appliqué sur les piqûres d'insectes, il les calme immédiatement.

Le baume du tigre rouge s'applique plus largement sur les muscles endoloris ou les zones

douloureuses ainsi que sur les articulations. Il est particulièrement efficace pour améliorer les douleurs d'épaules (tendinopathies, tennis elbow et capsulite).

Est-il interdit ?

Le baume n'est pas interdit à la vente en France. Les différents tests d'innocuité qui ont été réalisés concluent que moins de 0,5 % des cas testés ont déclenché une réaction cutanée.

Il est cependant sous la surveillance étroite des autorités sanitaires pour la raison qu'il contient du camphre et qu'il est dangereux d'en avaler. Mais en dehors de cet emploi farfelu, le baume du tigre n'est absolument pas dangereux.

Le vrai secret du baume

L'efficacité du baume dépend largement de la façon de l'appliquer. Ne pas chercher à faire pénétrer le baume ni à masser la zone concernée comme avec une huile ou une pommade traditionnelle, il suffit de frictionner/chauffer le baume !

Prendre une noisette de baume et frictionner très vite avec, par exemple, le tranchant de la main comme si l'on voulait couper la partie du corps à traiter !

Dès que l'on sent la chaleur, arrêter la friction, le baume fera le reste.

Se laver longuement les mains après la friction car le baume est persistant. Sur les muqueuses (bouche, sexe), il provoquera de douloureuses sensations de brûlure. Dans les yeux, il peut être dangereux.

Attention : Les conseils de cet article ne dispensent pas d'une consultation médicale.