

La trousse de secours du voyageur

Dr. [Jade Allègre](#)

Je parcours la planète depuis une trentaine d'années, dans les pays les plus pauvres, à des dizaines de kilomètres de toute assistance. Et je n'hésite pas à m'enfoncer plusieurs jours en jungle, ni à partager nourriture et boisson avec les familles indigènes dans les zones les plus contaminées par le paludisme, le choléra, le chikungunya et pire. Au fil des années, j'ai pu réduire ma pharmacie au strict minimum et sélectionner des remèdes efficaces, polyvalents et thermostables.

De l'eau potable en toutes circonstances

Pour rendre potable l'eau locale, je la verse dans une gourde à travers un tissu, puis j'ajoute un caillou d'argile verte d'un centimètre de diamètre par litre d'eau. Après dix minutes, je secoue bien et je bois... En ingérant ce breuvage plusieurs fois dans la journée, j'assure une continuité d'argile sur ma paroi digestive. Insérées dans le mucus qui la tapisse, les particules ultramicroscopiques vont nettoyer la nourriture que je vais ingérer par ailleurs. En effet, les silicates d'alumine (argiles) inhibent les bactéries, en les piégeant par un phénomène physique, de la même manière dont on piégeait autrefois les saletés sur les sols des cafés en répandant du sable. Pourquoi les préférer au chlore ? Parce qu'ils sont efficaces également contre les toxines, des poisons que les bactéries secrètent dans le milieu ambiant. Et, contrairement aux antibiotiques, ils sont également capables de piéger les virus ! Aucun risque de turista avec cette méthode !



En cas de plaies, bosses ou brûlures : de l'argile ?

Plaies et bosses: pas de problème !

Si je me blesse, aucun souci : je poudre abondamment la plaie avec de l'argile verte. Le sang et l'argile vont constituer une croûte qui soignera la lésion, tout en la tenant à l'abri des saletés environnantes. En séchant, cette croûte va se rétracter et, lorsqu'elle tombera spontanément quelques jours plus tard, il ne restera probablement plus qu'une fine cicatrice. Si un peu d'inflammation persiste, ou si la peau n'est pas encore totalement refermée, quelques applications de pâte argileuse en auront vite raison.

En cas de brûlure, il est crucial de savoir que l'argile est, à ma connaissance, le seul remède capable de réellement réparer les tissus lésés :

après avoir plongé la zone atteinte dans l'eau froide pendant une bonne quinzaine de minutes, je pose des cataplasmes de pâte d'argile verte, que je renouvelle dès que la douleur reprend. Si je suis intervenue immédiatement, la peau se réparera intégralement, sans la moindre cicatrice !

Les plus petits mais aussi les plus teigneux

Les voyages exotiques sont trop souvent agrémentés... d'insectes exotiques. En cas de piqûre ou de morsure, argile bien sûr! Et pas question de lésiner sur la quantité: un gros pâté de pâte argileuse, renouvelé si nécessaire, fera cesser la douleur et, mieux encore, pompera le venin injecté. Une aspiration préalable avec un dispositif manuel (en pharmacie) est toujours souhaitable : pensez à l'acheter avant le départ. Mais ne serait-ce pas mieux de... ne pas se faire piquer ?

Un secret qui vaut de l'or

Le pollen ! Une semaine avant le départ, et pendant toute la durée du séjour, je mâche soigneusement chaque jour, jusqu'à liquéfaction, une cuillère à soupe de pelotes de pollen. Hormis l'heure où le soleil se lève et celle où il se couche, les moustiques refusent catégoriquement de me piquer ! En effet, ils s'attaquent en priorité aux personnes carencées en vitamine B, ce qui ne sera plus mon cas. Quel plaisir! Pour soulager mes compagnons de voyage, moins informés, un bon massage sur les lésions avec du baume du tigre rouge : ça brûle, puis ça glace, enfin ça soulage. Cette panacée s'avère bien utile : toutes les douleurs peuvent être soulagées, qu'elles soient dues à des maux de tête, des contusions, des inflammations ou... des piqûres. C'est un complément polyvalent pour les petits bobos, n'hésitez jamais à en emporter.

L'huile essentielle de lavande pourrait le remplacer mais ses arômes volatils risqueraient de contaminer votre argile et d'en diminuer l'efficacité.

Mes trois remèdes

Pourquoi ai-je choisi ces trois remèdes : argile, pollen et chlorure de magnésium ? Parce qu'à eux trois ils couvrent la plupart des urgences sanitaires, tout en étant peu onéreux. En outre, ils savent rester efficaces quelles que soient les variations de température. Mais permettez-moi d'ajouter un dernier conseil, apprenez à jeûner. Quelle que soit votre maladie, cela renforcera vos défenses et vous guérirez bien plus vite. Et quelle tranquillité ! Plus besoin de charger votre sac de denrées, plus besoin de stresser lorsque les conditions locales deviennent difficiles : vous aurez toujours, selon votre entraînement que ce soit trois ou huit jours, une précieuse autonomie devant vous..

Et s'il vous reste encore quelque appréhension, consommez chaque jour deux ou trois gousses d'ail cru : vous serez certes, à l'abri des attaques microbiennes mais pas de celles... de votre entourage, qui pourrait bien se plaindre de l'odeur de votre haleine !