



# Pharmacie de vacances

Pour partir en vacances sans stress : les remèdes naturels clés pour gérer les petits maux de vos enfants.

Par Ruby Höldrich  
Naturopathe DF et homéopathe

# Livret n° 5



Dans ce cinquième livret de HomeOmaman, je vous propose l'essentiel à glisser dans votre trousse à pharmacie familiale pour les vacances d'été.

Chaque remède a ses particularités : je vous guide ici pour savoir lesquels choisir face aux maux courants et aux petits incidents de l'été.

Pensez toujours à vérifier les éventuelles interactions avec d'autres traitements et à lire la notice avant utilisation.

Pour des conseils d'utilisation adaptés à l'âge de votre enfant, reportez-vous au livret n°1 ou demandez conseil à votre pharmacien.

# Comment utiliser ce livret en toute sécurité ?

Ce livret a été conçu pour vous aider à préparer votre trousse à pharmacie spéciale vacances d'été, avec des solutions naturelles ciblées.

Avant de choisir un remède, prenez toujours un instant pour observer les symptômes de votre enfant et tout ce qui les améliore ou les aggrave (position, mouvement, repos, émotions...).

En été, certains tableaux reviennent souvent : piqûres d'insectes, petites chutes et plaies superficielles, troubles digestifs aigus ou débuts d'infection.

Les remèdes proposés visent à soutenir le corps et améliorer le confort de votre enfant, mais ne remplacent pas un avis médical.

Consultez un médecin si les symptômes persistent, s'aggravent ou vous inquiètent, et en urgence en cas de signes alarmants (fièvre élevée chez un tout-petit, gêne respiratoire, grande somnolence, raideur de nuque, etc.).



# Table des matières

Votre trousse d'été **06**

Soleil & Coup de soleil **08**

Troubles digestifs aigus **11**

Piqûres d'insectes **15**

Chute et plaies **22**



# Table des matières

Infections, fièvre,  
irritations oculaires **25**

Stress aigu **28**

Petit matériel de  
premiers soins **30**

Check-list des remèdes  
naturels **32**



# VOTRE TROUSSE D'ÉTÉ

## Introduction

Durant les vacances d'été, une trousse à pharmacie familiale bien pensée est une vraie alliée pour faire face rapidement aux petits maux de saison.

On pense notamment aux petits bobos, aux piqûres, aux troubles digestifs, à la prévention des tiques et des moustiques, mais aussi au stress du voyage.

Ce livret a été conçu pour vous aider à constituer une trousse spéciale été pour toute la famille.



# VOTRE TROUSSE D'ÉTÉ

## À lire avant d'utiliser ce livret

Avant de choisir un remède, prenez toujours un moment pour observer les symptômes de votre enfant, ce qui les aggrave ou les soulage, ainsi que son état général.

Les remèdes proposés peuvent soulager les symptômes, mais ne remplacent pas un avis médical.

Consultez un médecin ou un pédiatre si les symptômes persistent, s'aggravent ou vous inquiètent, et en urgence en cas de fièvre élevée chez un tout-petit, de gêne respiratoire, de somnolence inhabituelle, de raideur de nuque ou de tout autre signe alarmant.



## SOLEIL & COUP DE SOLEIL

### **Protection solaire :**

Il est essentiel d'appliquer une crème solaire spécialement formulée pour les enfants, sans parfum et sans filtres UV controversés comme l'octocrylène, la benzophénone-3 (oxybenzone), l'homosalate ou le 4-MBC.

Choisissez de préférence une formule à filtres minéraux, idéalement labellisée (Ecocert, Cosmos...), à base de dioxyde de titane ou d'oxyde de zinc non nano, et vérifiez la composition avec une application comme INCI Beauty ou Yuka.

La crème doit être appliquée généreusement avant de sortir, puis renouvelée régulièrement, environ toutes les deux heures et systématiquement après chaque baignade ou forte transpiration. L'exposition doit rester limitée, avec chapeau, t-shirt anti-UV et recherche d'ombre, surtout aux heures les plus chaudes.



## Coup de soleil : que faire ?

La peau de l'enfant est plus fine et moins bien armée contre les UV : les rayons du soleil y abîment plus facilement les cellules, et les coups de soleil répétés augmentent le risque de cancer de la peau à l'âge adulte.

Après une exposition inadaptée (camp d'été, journée à la piscine, oubli de crème ou sieste en plein soleil), surveillez l'apparition d'une insolation ou d'un coup de soleil.

Commencez par refroidir la zone brûlée avec de l'eau fraîche à tempérée, non glacée, pendant environ 15 à 20 minutes, ou en appliquant des compresses fraîches et humides. N'utilisez pas de glace directement sur la peau.

En cas de brûlure étendue, de cloques, de fièvre, de vomissements, de maux de tête importants ou d'enfant pâle, somnolent ou "pâteux", consultez immédiatement un médecin.



## Les remèdes utiles

### **Apis mellifica (Homéopathie)**

Début d'insolation ou brûlure au premier degré, avec rougeur et inflammation. Douleurs piquantes et brûlantes, soulagées par le froid (compresses fraîches) et aggravées par la chaleur. Peau très sensible au toucher.

### **Belladonna (Homéopathie)**

Coup de soleil ou début d'insolation avec peau rouge, chaude et douloureuse. Fièvre pouvant être élevée, avec agitation ou léger délire, et gros mal de tête congestif, à douleurs pulsatives, après une exposition prolongée au soleil.

### **Combudoron® Gel Weleda**

Combudoron gel rafraîchit immédiatement et apaise la douleur en cas de brûlures légères et peu étendues du premier degré, de coups de soleil et de piqûres d'insectes. Il a une action anti-inflammatoire et favorise la cicatrisation.



## TROUBLES DIGESTIFS AIGUS

Durant les vacances d'été, il arrive d'avoir des repas qui sortent de ses habitudes, plus copieux, plus riches, glaces, apéros, pique-niques, barbecues ou restaurants.

Avec la chaleur et une chaîne du froid parfois rompue, cette période est propice aux indigestions et aux intoxications alimentaires avec diarrhée, vomissements ou crampes abdominales.

D'où l'intérêt d'avoir sous la main quelques remèdes pour soulager la douleur et les nausées, limiter la diarrhée, soutenir l'hydratation et aider le corps à éliminer ce qui le dérange.



## Quand consulter ?

En cas de troubles digestifs, demandez un avis médical sans tarder si vous observez :

- Une fièvre élevée ou qui persiste.
- Une diarrhée très aqueuse ou avec du sang dans les selles.
- Des vomissements qui se répètent et empêchent l'enfant de boire.
- Des douleurs abdominales intenses, continues ou très inhabituelles.
- Des signes de déshydratation : bouche sèche, peu ou pas d'urines, grande fatigue, enfant très somnolent ou inhabituellement calme.

Et, bien sûr, en cas de doute ou si quelque chose vous inquiète chez votre enfant, n'hésitez pas à contacter votre médecin ou les urgences pédiatriques.



## Les remèdes utiles

### **Arsenicum album (Homéopathie) :**

Intoxication alimentaire (aliments avariés) ou gastro-entérite avec diarrhées, vomissements et douleurs brûlantes au niveau digestif. Toutes les éliminations (selles, vomissements) ont une odeur forte, désagréable, avec souvent grande fatigue et agitation.

### **Nux vomica (Homéopathie) :**

Indigestion après excès alimentaire (repas trop riche, trop copieux) ou suite d'intoxication alimentaire. Nausées soulagées par le vomissement.

### **Antimonium crudum (Homéopathie) :**

Enfant qui a eu les yeux plus gros que le ventre et a mangé en excès, avec indigestion. Vomissements prolongés et épuisants liés à une surcharge de l'estomac, pouvant se terminer par un liquide visqueux, et diarrhée très douloureuse après abus alimentaire, sans soif ni appétit.



## Les remèdes utiles

### **Activomin® (acides humiques WH67)**

Activomin soutient la muqueuse intestinale en se liant aux substances indésirables dans l'intestin (toxines, métabolites irritants) et en favorisant leur élimination par les selles. Il est très utile en cas de troubles gastro-intestinaux aigus comme ballonnements, douleurs abdominales diffuses, selles trop fréquentes ou diarrhée non spécifique chez l'enfant **dès 6 ans** et l'adulte.

### **Posologie indicative (enfant dès 6 ans et adulte)**

Se référer à la notice d'emballage et à l'avis médical. À titre indicatif, on utilise généralement des prises réparties dans la journée pendant quelques jours, jusqu'à amélioration, en espaçant la prise d'Activomin d'au moins 2 heures des médicaments et compléments. La capsule peut être avalée entière ou ouverte et mélangée dans un peu d'eau, de tisane ou de nourriture si l'enfant ne sait pas avaler les gélules.



# PIQÛRES D'INSECTES

En été, les piqûres d'insectes sont fréquentes : moustiques, abeilles, guêpes, taons, aoûtats ou puces de canard.

La plupart provoquent une réaction locale bénigne, mais certaines peuvent être plus impressionnantes ou, plus rarement, relever d'une urgence.

Voici comment reconnaître les principales réactions, adopter les premiers gestes utiles et savoir quels remèdes naturels de base avoir sous la main.



# Que faire en cas de piqûre ?

## Premiers gestes en cas de piqûre ou morsure d'insecte

- 1.** Mettre l'enfant à l'abri (s'éloigner du nid, de l'essaim, de la zone infestée) et le rassurer.
- 2.** Si un dard d'abeille est visible, le retirer rapidement en le raclant délicatement avec l'ongle, une compresse ou le bord d'une carte, sans pincer la poche à venin.
- 3.** Laver la zone à l'eau et au savon, puis désinfecter.
- 4.** Appliquer du froid (glaçon dans un linge, pack froid) quelques minutes pour calmer la douleur et limiter le gonflement.
- 5.** Surveiller l'enfant pendant les heures qui suivent et consulter en urgence en cas de difficultés à respirer, gonflement du visage/de la langue, malaise, vomissements répétés ou piqûres multiples.



# Observer ses réactions

## Les 3 grands types de réactions après une piqûre

### 1. Réaction locale normale

Rougeur, petit gonflement, démangeaisons, chaleur ou légère brûlure autour de la piqûre. La réaction reste limitée à la zone touchée et l'état général est bon.

### 2. Réaction locale importante

La zone peut beaucoup gonfler, devenir très rouge, chaude, très prurigineuse et parfois douloureuse. C'est impressionnant, mais il n'y a pas de gêne respiratoire ni de malaise général : la réaction reste locale. Un avis médical est utile si la zone est très étendue, s'aggrave vite, ou se situe près des yeux, de la bouche ou du cou.

### 3. Réaction allergique grave (anaphylaxie)

Elle est plus rare mais urgente : gonflement du visage, des lèvres ou de la langue, difficulté à respirer, malaise, vomissements répétés, boutons sur tout le corps. Dans ce cas, il faut appliquer le protocole d'urgence si l'enfant en a un, puis appeler immédiatement les secours.



## Les remèdes en cas de piqûres

### **Apis mellifica (Homéopathie) :**

Suite de piqûre d'insecte (abeille, guêpe, moustique...) avec inflammation et œdème rouge-rosé, accompagnés de douleurs brûlantes et piquantes, soulagées par le froid (compresses fraîches) et aggravées par la chaleur.

Ne donnez jamais Apis à une personne connue pour être allergique aux piqûres d'abeille ou aux produits de la ruche. Par mesure de précaution, utilisez Apis uniquement à partir de la 15 CH.

En cas de piqûre, prendre 3 granules toutes les 10 à 15 minutes au début, en surveillant tout signe d'allergie (gonflement généralisé, gêne respiratoire...).

En cas de piqûre d'abeille, pensez aussi à *Ledum palustre*, en fonction des symptômes.



## Les remèdes en cas de piquête

### **Ledum palustre (Homéopathie) :**

Remède des suites de piquêtes d'insectes (moustiques, guêpes, abeilles) et de petites morsures d'animaux, ainsi que des petites plaies provoquées par des objets pointus (épine, clou...).

La zone touchée est engourdie, froide au toucher (alors que le patient ne la sent pas froide), avec parfois une ecchymose bleu-noir qui persiste.

Le gonflement reste en général limité (au contraire d'*Urtica urens*), mais la blessure peut s'infecter et devenir douloureuse, et le malade est soulagé par le froid.

Pour les morsures d'animaux (chien, chat...), *Ledum* ne s'utilise qu'en complément et toujours avec un contrôle médical, en raison du risque infectieux important.



## Les remèdes en cas de piquête

### **Urtica urens (Homéopathie) :**

Urticaire ou réaction type “piquête d’ortie” suite de piquête d’insectes (puces de canard, punaises de lit, aoûtats, méduses...), avec éruption cutanée brûlante et piquante, démangeaisons intenses et plaques rouges enflées.

Les symptômes sont aggravés par le contact de l’eau et le froid, et la zone enflammée est largement plus étendue que la petite zone de piquête d’origine.

### **Combudoron® Gel Weleda**

Combudoron gel rafraîchit immédiatement et apaise la douleur en cas de brûlures légères et peu étendues du premier degré, de coups de soleil et de piquêtes d’insectes. Il a une action anti-inflammatoire et favorise la cicatrisation.



# Prévention des piqûres

## **Anti-Brumm® Naturel (spray / roll-on) :**

Anti-Brumm Naturel est un répulsif à base de Citriodiol® (PMD), un actif issu de l'eucalyptus citronné. Il offre une protection jusqu'à 6 heures contre les **moustiques** et jusqu'à 5 heures contre les **tiques**, pour les enfants à partir d'environ 1 an, en respectant la notice. Il s'utilise en complément des mesures vestimentaires (vêtements couvrants, inspection de la peau au retour) dans les zones à risque.

## **Ledum palustre (Homéopathie) :**

Prendre 2 à 3 granules matin et soir pendant la période d'exposition. Cela ne remplace pas les mesures physiques de protection (vêtements couvrants, moustiquaire, répulsifs adaptés), mais peut s'envisager comme un complément dans une approche globale.



## CHUTES & PLAIES

En été, entre la piscine, les balades à vélo ou les escapades en nature, les petites chutes et les blessures superficielles sont très fréquentes : coupures, écorchures, égratignures font partie du quotidien des enfants... et des adultes.

La bonne nouvelle, c'est que la plupart de ces plaies sont superficielles et se soignent facilement, à condition d'adopter les bons gestes dès le départ.

La priorité est de bien nettoyer la plaie avec de l'eau et du savon, puis de la rincer soigneusement pour limiter le risque d'infection, avant de la protéger pour favoriser une cicatrisation rapide et confortable.

En cas de plaie profonde, très souillée, qui saigne abondamment, située près de l'œil ou qui ne cicatrise pas bien, il est important de consulter un médecin.



## Remèdes utiles

### **Hydrolat de Tea tree**

Antiseptique doux, adapté aux petites plaies de l'enfant. Dès 3 mois, vaporiser directement l'hydrolat (100% pure) sur la plaie nettoyée. Conserver au frais (idéalement au réfrigérateur).

### **Huile essentielle de tea tree**

Beaucoup plus concentrée que l'hydrolat, avec des propriétés antibactériennes intéressantes. À réserver à un usage très ponctuel sur de petites zones, chez l'enfant à partir de 12 mois et l'adulte, toujours diluée dans une huile végétale (par exemple 1 goutte dans 1 cuillère à café d'huile). Ne pas utiliser sur de grandes plaies, ni près des yeux ou des muqueuses, et arrêter en cas de rougeur ou de brûlure.

### **Calendula pommade Extrait de Calendula officinalis**

Propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes, qui soutient la micro-circulation cutanée et la formation d'un beau tissu de réparation. Indiqué pour les petites plaies superficielles : écorchures, petites coupures. Appliquer une fine couche plusieurs fois par jour sur la zone nettoyée.



## Remèdes utiles

### **Arnica Montana (Homéopathie) :**

Suite de chute ou de coup avec bleus et bosses, tendinite, entorse, et commotion cérébrale (prendre en haute dilution + suivi médical indispensable en cas de commotion). L'action de l'Arnica est de courte durée : il est nécessaire de répéter les prises régulièrement jusqu'à amélioration. L'Arnica est contre-indiquée en cas de plaie ouverte.

### **Hypericum (Homéopathie) :**

L'arnica des nerfs. Traumatisme des nerfs de nature accidentelle ou chirurgicale suite de chute, coupure, blessure par objet pointu. Remède de blessures touchant le système nerveux, surtout aux extrémités, doigts et orteils écrasés, ongle arraché, chute sur la tête ou sur le coccyx.



# INFECTIONS

En vacances d'été, il est utile d'avoir dans sa trousse à pharmacie quelques remèdes pour les débuts d'infection : fièvre qui apparaît sans prévenir, enfant patraque, courbatures, frissons, sensation de "couvrir quelque chose", mais aussi irritations oculaires ou conjonctivites débutantes (yeux rouges, larmoiements, gêne).

Certains remèdes homéopathiques peuvent accompagner ces premiers signes en attendant, si nécessaire, un rendez-vous médical.

Les remèdes proposés ici sont pensés pour les tout débuts de fièvre, les tableaux infectieux légers ou les irritations oculaires simples, tout en gardant en tête les signes qui nécessitent de consulter rapidement.



## Remèdes utiles

### **Ferrum Phosphoricum (Homéopathie)**

Phase précoce des états fébriles avec absence de symptômes marquants et fièvre légère. Beaucoup de symptômes sont aggravés au grand air, à l'air froid et en se refroidissant. Visage alternativement rouge et pâle.

### **Pyrogenium (Homéopathie)**

C'est l'antibiotique homéopathique à prendre lors d'états infectieux accompagnés d'une fièvre. En cas de surinfection après une piqûre, morsure d'animaux, blessure ou pour prévenir les risques infectieux. (En complément à votre traitement médical).



## Remèdes utiles

### **Euphrasia officinalis**

Utile en cas de conjonctivite débutante ou d'irritation des yeux : yeux rouges, larmoiement abondant et irritant, démangeaisons, sensation de brûlure ou de sable (après piscine, vent, allergie, etc.).

### **Weleda Collyre Euphrasia (unidoses)**

Extrait d'euphrase officinale, utilisé pour soulager les irritations de la conjonctive : yeux rouges, larmoyants, fatigués ou légèrement irrités (après piscine, vent, allergie, etc.). Posologie : se référer à la notice du fabricant et demander un avis médical en cas de doute ou si les symptômes persistent.



## STRESS AIGU

Que ce soit en vacances ou dans la vie de tous les jours, il peut arriver que votre enfant vive ou assiste à un événement très impressionnant pour lui : chute, accident, frayeur soudaine, peur intense ou réaction émotionnelle disproportionnée à vos yeux.

Dans ces moments-là, l'essentiel est de l'écouter, le rassurer, respecter ce qu'il ressent et l'aider à apaiser ses émotions. Les Fleurs de Bach peuvent être un soutien intéressant en complément.

Le mélange Rescue® est un bon compromis pour accompagner les émotions de toute la famille lors de stress aigu ou de choc émotionnel. On peut en prendre plusieurs fois par jour, le temps que l'intensité émotionnelle diminue, en adaptant la fréquence et la durée avec l'aide de votre thérapeute ou de votre pharmacien.



# Rescue - Fleurs de Bach

## **Rescue® est un mélange de Fleurs de Bach :**

Mélange de 5 fleurs de Bach : Rock Rose (peur intense), Impatiens (tension, impatience), Cherry Plum (peur de perdre le contrôle), Clematis (impression d'être "à côté de soi") et Star of Bethlehem (choc).

Ce mélange aide le système émotionnel à se rééquilibrer après un stress aigu.

Utile en soutien émotionnel en cas de choc, frayeur ou stress intense (chute, grosse peur, accident sans gravité, consultation médicale impressionnante, voyage, etc.), à utiliser ponctuellement chez l'enfant et l'adulte, de préférence en version sans alcool pour les plus petits.



# MATÉRIEL DE PREMIERS SOINS

En balade à vélo, à la piscine, en randonnée ou simplement au parc, les petits imprévus arrivent vite : écorchures, échardes, piqûres, chute...

Dans ces moments-là, disposer d'un petit matériel de premiers soins permet de nettoyer la zone, protéger la plaie et intervenir rapidement avant, si besoin, de consulter un médecin.

La page suivante vous présente une liste simple d'éléments à réunir pour être prête à réagir, que vous soyez à la maison ou en déplacement avec les enfants.



# Matériel de premiers soins

- Compresses de gaz stériles
- Dosettes de sérum physiologique (pour rincer une petite plaie ou un œil irrité en l'absence d'eau claire)
- Paire de petits ciseaux à bout rond dédiés à la trousse à pharmacie uniquement
- Pince à épiler pour enlever les épines et les échardes
- Pince à tiques
- Pansements prédécoupés
- Un rouleau de sparadrap hypoallergénique
- Thermomètre
- Lampe de poche
- Loupe
- Liste des numéros de téléphone d'urgence
- Consignes de premier secours



## Check-list des remèdes d'été

- Arnica Montana* 200K ou 9CH
- Apis mellifica* 200K
- Antimonium crudum* 15CH
- Arsenicum album* 200K
- Belladonna* xmk
- Euphrasia officinalis* 7CH
- Ferrum phosphoricum* 9CH
- Hypericum perforatum* 200K
- Ledum palustre* 200K
- Nux vomica* 9CH
- Urtica urens* 7CH
- Pyrogenium* 9CH



## Check-list des remèdes d'été

- Hydrolat de Tea tree (100% pur et bio)
- Huile essentielle de Tea tree + huile végétale calendula
- Combudoron® Gel Weleda
- Activomin® (acides humiques WH67)
- Pommade au Calendula (Weleda, phytopharma)
- Weleda Collyre Euphrasia (unidoses)
- Fleurs de Bach : Rescue

# Copyright et avertissement

Copyright © 2026 – Ruby Höldrich. Tous droits réservés.

Ce document est fourni dans le cadre de l'espace membre HomeOmaman et est réservé à un usage strictement personnel. Toute reproduction, diffusion, modification ou vente, en tout ou en partie, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteure est interdite.

Les informations présentées dans ce document sont générales et purement informatives. Elles ne remplacent en aucun cas une consultation médicale, homéopathique ou naturopathique, ni un diagnostic ou un traitement personnalisé.

En cas de doute, de symptôme important ou persistant, ou de situation urgente, consultez toujours un professionnel de santé qualifié (médecin, pédiatre, urgences).

Les remèdes proposés sont destinés à accompagner de petits maux du quotidien et ne doivent pas servir à retarder, modifier ou arrêter un traitement médical prescrit sans avis du médecin.

L'auteure ne peut être tenue responsable d'un mauvais usage de ces informations ni des conséquences d'un retard de consultation médicale.

## Restons en contact:



[contact@rubylesnaturelles.com](mailto:contact@rubylesnaturelles.com)

[www.rubylesnaturelles.com](http://www.rubylesnaturelles.com)