

Les solutions anti-nuisibles de nos grands-mères

*Moustiques, tiques,
guêpes et autres
insectes...*



9 solutions faciles pour passer un été serein
Bonus ! 14 plantes sauvages à cueillir près de chez vous

Édito

L'été arrive à grands pas et avec lui, son lot de petits envahisseurs indésirables. Que ce soit les moustiques tigres, les tiques, les guêpes ou encore les punaises de lit, ces nuisibles peuvent transformer nos moments de détente en véritable calvaire.

Ils ne sont pas seulement agaçants, mais peuvent également être dangereux pour notre santé en véhiculant des maladies parfois graves. Vous avez probablement déjà essayé de vous en débarrasser avec des insecticides.

Mais ces produits chimiques, en plus d'être nocifs pour votre santé et pour l'environnement, ne sont souvent pas très efficaces. Les nuisibles d'aujourd'hui sont de plus en plus résistants !

Heureusement, nos campagnes regorgent de solutions naturelles qui fonctionnent vraiment pour les éloigner. Nos grands-mères, elles, savaient exactement quoi faire en cas de piqûres ou de morsures. Elles avaient des astuces simples et efficaces, sans aucun produit chimique.

Face à l'invasion actuelle des moustiques tigres, des tiques et des punaises en France, j'ai décidé qu'il était temps de rassembler toutes ces précieuses solutions et de les partager avec vous. Après deux mois de travail acharné, je suis ravi de vous présenter ce livre qui vous aidera à passer un été tranquille, à l'abri des nuisibles !

Je vous souhaite une excellente lecture et un été serein.

Amicalement,

Hugo Berger

Le moustique tigre



Le moustique tigre est de plus en plus présent en France, particulièrement durant les mois d'été.

Originaire d'Asie, ce petit insecte noir et blanc est connu pour son agressivité et sa capacité à piquer en plein jour, contrairement à ses cousins plus discrets.

Mais ce qui le rend vraiment redoutable, c'est sa faculté à transmettre des maladies graves telles que la dengue, le chikungunya et le Zika.

La prolifération de ce nuisible est un véritable enjeu de santé publique. Il est donc essentiel de trouver des moyens efficaces pour s'en protéger et les éloigner de nos foyers.

Heureusement, il existe des solutions naturelles, à la fois respectueuses de l'environnement et de notre santé, pour nous aider à lutter contre ce fléau.

VOTRE LOTION ANTI-MOUSTIQUE NATURELLE

Pour repousser les moustiques tigres, voici une recette simple et efficace à base d'ingrédients naturels que vous pouvez facilement fabriquer chez vous et appliquer sur votre peau sans risque.

Ingrédients :

- 50 ml d'huile de coco
- 20 gouttes d'huile essentielle de citronnelle
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné

Instructions :

1. Dans un petit bol, faites fondre l'huile de coco si elle est solide.
2. Ajoutez les huiles essentielles de citronnelle, de lavande et d'eucalyptus citronné.
3. Mélangez bien le tout pour obtenir une solution homogène.
4. Transférez le mélange dans un flacon propre et hermétique.

Utilisation :

Appliquez cette lotion sur les parties exposées de votre peau avant de sortir. Appliquez toutes les deux à trois heures, ou plus souvent si nécessaire, surtout après la baignade ou une activité physique intense. Cette solution naturelle est non seulement efficace, mais elle aussi est douce pour la peau.

BOUGIE ANTI-MOUSTIQUE POUR LA MAISON

Une autre manière de repousser les moustiques tiges à l'intérieur de votre maison est d'utiliser des bougies anti-moustiques. Voici comment en fabriquer une facilement chez vous.

Ingrédients :

- 1 tasse de cire de soja
- 1 mèche de bougie
- 10 gouttes d'huile essentielle de citronnelle
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné
- 1 récipient résistant à la chaleur (verre ou métal)

Instructions :

1. Fixez la mèche au fond du récipient en utilisant un peu de cire fondue ou de la colle spéciale pour bougies.
2. Faites fondre la cire de soja au bain-marie jusqu'à ce qu'elle soit complètement liquide.
3. Retirez la cire fondue du feu et laissez-la refroidir légèrement.
4. Ajoutez les huiles essentielles de citronnelle, de lavande et d'eucalyptus citronné à la cire fondue. Mélangez bien.
5. Versez doucement la cire parfumée dans le récipient, en veillant à ce que la mèche reste centrée.
6. Laissez la bougie durcir à température ambiante pendant plusieurs heures, de préférence toute la nuit.

Utilisation :

Allumez cette bougie dans la pièce où vous souhaitez repousser les moustiques. Les huiles essentielles libérées par la combustion de la cire agiront comme un répulsif naturel et efficace contre les moustiques tiges.



PIÈGE ANTI-MOUSTIQUE

Pour éliminer les moustiques tiges, vous pouvez fabriquer un piège simple et efficace à partir de matériaux que vous avez probablement déjà chez vous.

Matériel :

- 1 bouteille en plastique de 1,5 litre
- 50 g de sucre brun
- 1 g de levure de boulanger
- 200 ml d'eau tiède
- Ruban adhésif noir

Instructions :

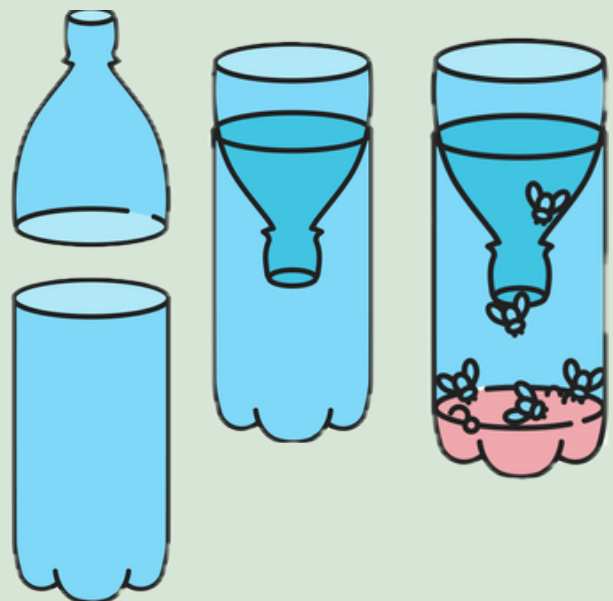
1. Coupez la bouteille en plastique en deux, juste en dessous du goulot.
2. Dissolvez le sucre brun dans l'eau tiède et laissez refroidir.
3. Une fois le mélange refroidi, versez-le dans la partie inférieure de la bouteille.
4. Ajoutez la levure de boulanger sans mélanger. La levure produira du dioxyde de carbone, attirant ainsi les moustiques.
5. Placez la partie supérieure de la bouteille à l'envers, comme un entonnoir, dans la partie inférieure de la bouteille.
6. Scellez les deux parties ensemble avec le ruban adhésif noir. Vous pouvez également couvrir la partie extérieure de la bouteille avec du ruban adhésif noir pour créer un environnement sombre, attirant davantage les moustiques.

Utilisation :

Placez ce piège dans les zones où les moustiques tiges sont fréquents. Le dioxyde de carbone produit par la levure

attirera les moustiques, qui entreront dans la bouteille mais ne pourront pas en sortir. Changez le mélange toutes les deux semaines pour maintenir l'efficacité du piège.

Étape 1 Étape 2 Étape 3



QUE FAIRE EN CAS DE PIQÛRES ?

En cas de piquêre de moustique tige, il est important de soulager rapidement les démangeaisons et de réduire l'inflammation. Voici une solution naturelle que vous pouvez préparer et utiliser facilement.

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de gel d'aloe vera
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande

- 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- Un peu d'eau

Instructions :

1. Mélangez le gel d'aloe vera avec les huiles essentielles de lavande et d'arbre à thé dans un petit bol.
2. Ajoutez le bicarbonate de soude et un tout petit peu d'eau pour obtenir une pâte lisse et homogène.
3. Transférez le mélange dans un petit récipient hermétique.

Utilisation :

Appliquez une petite quantité de cette pâte directement sur la piqûre de moustique. L'aloe vera aidera à apaiser et hydrater la peau, tandis que les huiles essentielles de lavande et d'arbre à thé auront des propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques. Le bicarbonate de soude aidera à réduire les démangeaisons.

Vous pouvez utiliser cette solution plusieurs fois par jour jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Cette méthode naturelle vous permettra de soulager rapidement les désagréments causés par les piqûres de moustique tigre sans recourir à des produits chimiques.



Les tiques



Les tiques sont de plus en plus présentes en France, surtout durant les mois chauds de l'année.

Ces petits parasites se cachent dans les herbes hautes et les sous-bois, attendant de s'accrocher à un hôte de passage, que ce soit un animal ou un humain.

Leur morsure est particulièrement redoutée car elle peut transmettre des maladies graves telles que la maladie de Lyme ou l'encéphalite à tiques.

Se protéger des tiques est donc essentiel pour profiter de la nature en toute sérénité.

Heureusement pour elles aussi, il existe des solutions naturelles pour prévenir leurs morsures et pour agir rapidement et efficacement en cas de morsure.

VOTRE ANTI-TIQUE MAISON

Pour se protéger des tiques, voici une solution naturelle à base d'huiles essentielles, à appliquer sur la peau et les vêtements.

Ingrédients :

- 100 ml d'eau distillée
- 50 ml de vinaigre de cidre
- 10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné
- 1 flacon pulvérisateur

Instructions :

1. Dans le flacon pulvérisateur, versez l'eau distillée et le vinaigre de cidre.
2. Ajoutez les huiles essentielles de géranium rosat, de lavande et d'eucalyptus citronné.
3. Fermez le flacon et secouez bien pour mélanger le tout.

Utilisation :

Pulvérisez cette solution sur les parties exposées de votre peau avant de sortir dans des zones où les tiques sont présentes.

N'oubliez pas de pulvériser également vos vêtements, surtout sur les bas de pantalon, les chaussettes et les chaussures. Ré-appliquez toutes les deux à trois heures, ou après une forte transpiration ou une baignade. Cette solution naturelle est non seulement efficace pour repousser les tiques, mais

elle est également douce pour la peau et agréable à l'odeur.

QUE FAIRE EN CAS DE MORSURE?

En cas de morsure de tique, il est crucial d'agir rapidement pour minimiser le risque d'infection. Voici les étapes à suivre et une solution naturelle pour traiter la morsure.

Étapes à suivre :

1. Retirer la tique :
 - Utilisez une pince à tique ou une pince fine et saisissez la tique aussi près de la peau que possible.
 - Tirez doucement mais fermement, en veillant à ne pas tordre ou écraser la tique.
 - Assurez-vous de retirer la tête et les pièces buccales de la tique.
2. Nettoyer la zone :
 - Lavez soigneusement la zone de la morsure avec de l'eau et du savon.

Solution naturelle pour appliquer sur la morsure

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de gel d'aloe vera
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree (arbre à thé)
- 1 cuillère à soupe d'huile de calendula

Instructions :

1. Mélangez le gel d'aloe vera, l'huile essentielle de lavande, l'huile essentielle de tea tree et l'huile de calendula dans un petit bol.
2. Transférez le mélange dans un petit récipient propre et hermétique.

Utilisation :

Appliquez une petite quantité de ce mélange directement sur la zone de la morsure. L'aloe vera aide à apaiser et hydrater la peau, tandis que les huiles essentielles de lavande et de tea tree ont des propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires.

L'huile de calendula aide à la cicatrisation et apaise la peau irritée.

Surveillez la zone de la morsure pendant plusieurs semaines. Si vous observez des signes d'infection (rougeur, gonflement, éruption cutanée en forme de cible) ou des symptômes de la maladie de Lyme (fièvre, fatigue, douleurs musculaires), consultez un professionnel de santé immédiatement. Avec ces mesures, vous pourrez gérer efficacement les morsures de tiques et minimiser les risques de complications.

Profitez de vos activités en plein air en toute tranquillité !



Les guêpes



Les guêpes sont des insectes très présents en France, surtout pendant les mois d'été.

Leur piqure est non seulement douloureuse, mais peut également provoquer des réactions allergiques graves chez certaines personnes. De plus, les guêpes peuvent être particulièrement agressives lorsqu'elles se sentent menacées ou qu'elles défendent leur nid.

Se protéger des guêpes et savoir comment réagir en cas de piqure est donc essentiel pour profiter de l'été en toute sérénité. Heureusement, il existe des solutions naturelles et efficaces pour les éloigner de nos espaces de vie sans utiliser de produits chimiques nocifs.

SPRAY ANTI GUÊPES

Pour repousser les guêpes, vous pouvez préparer un spray naturel à base d'huiles essentielles. Voici comment le fabriquer et l'utiliser.

Ingrédients :

- 100 ml d'eau distillée
- 50 ml de vinaigre de cidre
- 10 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle
- 10 gouttes d'huile essentielle de citronnelle
- 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 1 flacon pulvérisateur

Instructions :

1. Dans le flacon pulvérisateur, versez l'eau distillée et le vinaigre de cidre.
2. Ajoutez les huiles essentielles de clou de girofle, de citronnelle et de menthe poivrée.
3. Fermez le flacon et secouez bien pour mélanger le tout.

Utilisation :

Pulvérisez ce spray autour de vos fenêtres, portes et autres points d'entrée pour empêcher les guêpes de pénétrer à l'intérieur de votre maison. Vous pouvez également pulvériser cette solution sur les zones où vous mangez ou vous détendez à l'extérieur. Évitez de pulvériser directement sur la peau, car certaines huiles essentielles peuvent être irritantes en forte concentration.

PIÈGE À GUÊPES

Pour éliminer les guêpes, vous pouvez fabriquer un piège simple et efficace avec des matériaux de tous les jours.

Matériel :

- 1 bouteille en plastique de 1,5 litre

- 250 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 goutte de liquide vaisselle

Instructions :

1. Coupez la bouteille en plastique en deux, juste en dessous du goulot.
2. Dans la partie inférieure de la bouteille, mélangez l'eau, le sucre, le vinaigre de cidre et le liquide vaisselle.
3. Placez la partie supérieure de la bouteille à l'envers, comme un entonnoir, dans la partie inférieure de la bouteille.
4. Fixez les deux parties ensemble avec du ruban adhésif ou du fil.

Utilisation :

Placez ce piège dans des endroits où les guêpes sont fréquentes, mais éloigné des zones de passage fréquent pour éviter les accidents. Les guêpes seront attirées par le mélange sucré et entreront dans la bouteille. Le liquide vaisselle réduit la tension superficielle, ce qui les empêche de sortir une fois qu'elles sont tombées dans le liquide.

QUE FAIRE EN CAS DE PIQÛRE ?

En cas de piquêre de guêpe, il est important de soulager rapidement la douleur et de réduire l'inflammation. Voici une solution naturelle que vous pouvez préparer et utiliser facilement.

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate

de soude

- Un peu d'eau
- 1 cuillère à soupe de gel d'aloe vera
- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree (arbre à thé)

Instructions :

1. Mélangez le bicarbonate de soude avec un peu d'eau pour former une pâte épaisse.
2. Appliquez cette pâte directement sur la piquêre pour neutraliser le venin et réduire l'inflammation. Laissez agir pendant 10-15 minutes, puis rincez à l'eau tiède.
3. Mélangez le gel d'aloe vera avec les huiles essentielles de lavande et de tea tree dans un petit bol.
4. Après avoir rincé la pâte de bicarbonate de soude, appliquez le mélange d'aloe vera et d'huiles essentielles sur la zone affectée pour apaiser la peau et favoriser la guérison.

Utilisation :

Appliquez cette solution plusieurs fois par jour si nécessaire. Le bicarbonate de soude aidera à neutraliser le venin et à réduire l'inflammation, tandis que l'aloe vera et les huiles essentielles de lavande et de tea tree apaiseront la peau et aideront à prévenir l'infection.

Ces remèdes naturels vous permettront de gérer efficacement les piquêres de guêpe et de minimiser les désagréments associés. Profitez bien de votre été !

Les 14 plantes anti-nuisibles à cueillir près de chez vous



En vous promenant dans les champs, les forêts et les jardins, vous pouvez cueillir des plantes sauvages aux propriétés incroyables.

Ces trésors naturels, utilisés depuis des générations, sont à la fois simples et puissants.

Dans cette section, je vais vous présenter une sélection de plantes sauvages que vous pouvez facilement cueillir et utiliser pour éloigner les nuisibles et traiter leurs piqûres.

Voici donc mes 14 plantes favorites pour lutter contre les nuisibles !

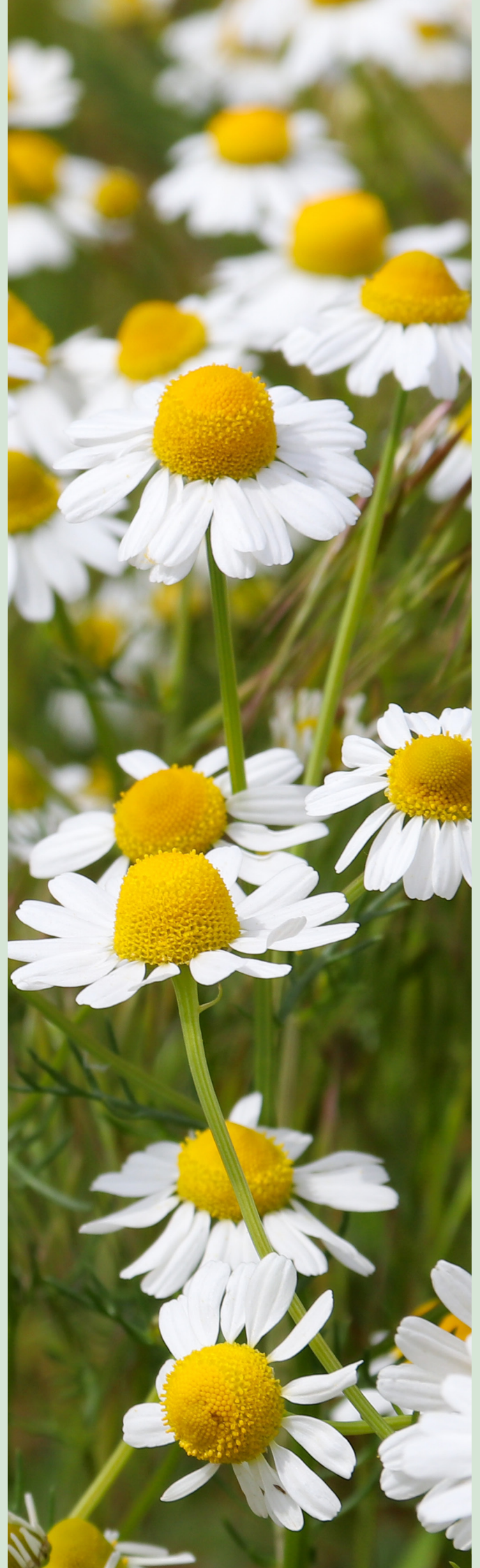
En plus d'être efficaces, ces remèdes naturels sont respectueux de votre santé et de l'environnement.

POUR FAIRE FUIR LES NUISIBLES

1. **Lavande** : Répulsive contre les moustiques, les mites, les puces et les mouches. Vous pouvez planter de la lavande autour de votre maison ou utiliser ses fleurs séchées.
2. **Menthe poivrée** : Répulsive contre les moustiques, les araignées et les fourmis. Utilisez les feuilles fraîches ou séchées.
3. **Romarin** : Répulsive contre les moustiques et autres insectes. Utilisez les branches ou l'huile essentielle.
4. **Thym citron** : Répulsive contre les moustiques. Les feuilles peuvent être frottées sur la peau.
5. **Eucalyptus** : Répulsive contre les moustiques. Utilisez les feuilles fraîches ou l'huile essentielle.
6. **Basilic** : Répulsive contre les moustiques et les mouches. Utilisez les feuilles fraîches.
7. **Tanaisie** : Répulsive contre les mites, les fourmis, les puces, les mouches et les moustiques. Utilisez les feuilles et les fleurs séchées.

POUR TRAITER LES PIQÛRES & LES MORSURES

1. **Plantain** (*Plantago* spp.) : Soulage les piqûres de moustiques, les morsures d'insectes et les irritations cutanées. Appliquez les feuilles mâchées ou écrasées directement sur la piqûre.
2. **Millepertuis** (*Hypericum perforatum*): Utilisé pour apaiser les piqûres d'insectes et les irritations cutanées. Préparez une huile infusée avec les fleurs.
3. **Souci** (*Calendula officinalis*) : Anti-inflammatoire et cicatrisant pour les piqûres et morsures. Utilisez les fleurs pour préparer une pommade ou une huile.
4. **Camomille** (*Matricaria chamomilla*) : Apaisante pour les piqûres d'insectes et les irritations. Préparez une infusion avec les fleurs et appliquez sur la peau.
5. **Achillée millefeuille** (*Achillea millefolium*): Soulage les piqûres d'insectes et a des propriétés antiseptiques. Appliquez les feuilles écrasées sur la piqûre.
6. **Aloe vera** : Bien que souvent cultivée, on peut trouver de l'aloe vera à l'état sauvage dans certaines régions. Utilisez le gel des feuilles pour apaiser les piqûres et les morsures.
7. **Hamamélis** : Utilisé pour réduire les démangeaisons des piqûres. Appliquez l'extrait sur la peau.





Dossier spécial

“Les solutions anti-nuisibles de nos grands-mères”

Directeur de la publication

Rodolphe Bacquet

Société éditrice

Santé XXI, un département de TSA Publications, société anonyme au capital de 100.000,00 CHF, dont le siège social se situe Place Saint-François 12 Bis, 1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans le Canton de Vaud et dont l'IDE est CHE-390.144.123.

Adresse

c/o Loralie SA, Place Saint-François 12Bis, 1003 Lausanne