

Qui  
peut  
m'aider  
?

bonne santé  
JE ME SOIGNE

# J'AI ATTRAPÉ DES VERRUES À LA PISCINE

Contagieuses mais bénignes, ces lésions sont souvent liées à une grande fatigue. Les méthodes douces aident à les soigner.

## LES SYMPTÔMES

Un virus, le papillomavirus, est à l'origine de ces lésions sans gravité de la peau. Les verrues se situent sur la plante des pieds, les mains, autour des ongles. Elles se transmettent par contact direct ou par une surface contaminée, sol, serviettes, chaussettes... Elles surviennent plus facilement après une baisse de l'immunité. L'incubation dure jusqu'à quelques mois.

## LES SOLUTIONS

### EN PRÉVENTION

- Évitez de marcher pieds nus autour de la piscine ou dans les vestiaires. Portez des sandalettes.
- D'autres endroits sont propices à la contagion: centres sportifs et douches publiques, hammams, saunas...
- Ne partagez pas votre serviette de toilette.

### EN PÉRIODE DE CRISE

- La chéllidoine ou herbe à verrues:** coupez la tige de la plante fraîche afin de laisser le jus couler et appliquez directement celui-ci sur la verrue 2 fois par jour pendant 3 semaines.

- L'ail:** réduisez une gousse en purée, appliquez sur la verrue le soir et recouvrez d'un pansement. Renouvelez jusqu'à disparition. Protégez la peau autour, par exemple par un pansement, car l'ail détruit la kératine.

- L'homéopathie:** en cas de verrues aux pieds qui ne font pas mal, *Antimonium crudum* 9 CH, 5 granules 2 fois par jour. Si elles sont sous les pieds, douloureuses et jaunâtres, *Nitricum acidum* 9 CH, 5 granules 2 fois par jour.

- Le magnésium marin** en cure accélère la guérison (20 ampoules, 11,50 €, *Arkopharma*).

- Les guérisseurs:** certains ont le "don" de faire disparaître les verrues. Les coordonnées se transmettent par le bouche à oreille.

- Produit prêt à l'emploi:** *Verrulia*, 60 comprimés, 5,70 €, *Boiron*.



© SHUTTERSTOCK (X 2)

## LE PLUS EFFICACE

**L'argile verte en cataplasme:** riche en sels minéraux et oligoéléments, elle a une action adoucissante, cicatrisante et régénérante. Faites une pâte en mélangeant de l'argile verte et de l'eau tiède (vous pouvez aussi l'acheter prête à l'emploi: Argile verte, 150 g, 3,95 €, *Argiletz*). Appliquez sur la verrue le soir. Maintenez avec un bandage ou un sparadrap et gardez toute la nuit. Renouvelez tous les soirs jusqu'à disparition de la verrue.

**Les huiles essentielles:** matin et soir, mettez une noix de beurre de karité autour pour protéger la peau, puis posez 2 gouttes d'huile essentielle de giroflier ou de cannelle (au choix), anti-infectieuses et antivirales, sur la verrue. Recouvrez d'une gaze et mettez un pansement. Poursuivre le traitement jusqu'à la guérison.

ÉVELYNE DELICOURT

MERCI À FRANÇOISE COUIC-MARINIER, PHARMACIENNE, HOMÉOPATHE, PHYTOTHÉRAPEUTE, AROMATHÉRAPEUTE ET AUTEURE DE *SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES*, ÉDITIONS SOLAR, 6,99 €.



L'HERBE À VERRUES.