



Welcome Summer !

Le carnet qui libère ta
charge mentale cet été !

By Marine

PSST

Sommaire

Au secours

- Ouille ça pique ! Mon protocole piqure de guêpe
- Trousse de secours: mes essentiels

Se rafraichir

- Brumisateur maison
- Préserver la fraîcheur de la maison
- La meilleure boisson

Se protéger

- Mes crèmes solaires préférées et l'astuce pour les réfractaires
- Éloigner les moustiques

S'organiser

- Checklist des vacances ou des vadrouilles
- Contacts pour les secours
- Calendrier infini
- Liens utiles pour s'occuper

Au secours

Ouille! ça pique !

Les abeilles, guêpes et frelons n'attaquent pas l'homme. La piqûre survient généralement par accident, en se piquant même nous-même en faisant un mouvement au mauvais moment. Pour éviter la piqûre, on reste donc le plus immobile possible et si on veut se débarrasser de notre copain à ligne qui veut un peu trop faire connaissance on se met tranquillement à marcher .. Cela suffit souvent à les faire s'éloigner... On garde évidemment la bouche bien fermée et on évite les grands gestes et mouvements brusques. On vérifie également toujours les boissons et aliments pris en extérieur avant de les consommer. Malgré toutes les précautions, il arrive que la piqûre survienne... Voilà comment je gère le souci ici. Évidemment, en cas d'allergie, ou de piqûre dans la bouche ou la gorge, on contacte immédiatement les urgences (112). Donc, pour une piqûre classique, voici ma petite procédure perso (Attention, ça ne remplace pas un avis médical et chacun reste responsable de son cas particulier):

1. On reste calme et on donne des directives claires et rapides : Si l'insecte a piqué est reparti on vérifie la présence ou non du dard pour le retirer. Si l'insecte est "bloqué", on vient le retirer doucement en l'aidant à se décrocher avec son dard afin de limiter les effets secondaires de la piqûre. On évite les doigts ou la pince à épiler mais on privilégie une carte bancaire en raclant de côté pour faire sortir le dard sans le casser. On garde son sang froid et on agit avec rapidité et assurance. Cela évite à l'enfant de paniquer plus que le stress déjà occasionné par la douleur et la surprise de la piqûre
2. On met l'enfant en sécurité, dans un endroit ombragé et aéré. On évite en plus le coup de chaud
3. Une fois le dard retiré, on nettoie la plaie avec de l'eau propre et savonneuse et on applique un antiseptique pour éviter toute infection.
4. On applique du froid (attention à éviter le contact direct pour ne pas brûler la peau) le temps de préparer un coton imbibé de vinaigre de cidre (l'acidité neutralise l'alcalinité du venin)
5. On remet du froid minimum 15-20 minutes
6. On prépare un cataplasme d'argile verte ou de bicarbonate de soude : on réalise une pâte avec un peu de poudre et d'eau qu'on vient appliquer sur la piqûre (elle va absorber le venin et réduire l'inflammation). On applique la pâte obtenue (elle doit être un peu épaisse) et on laisse sécher. Certains conseillent des H.E de tea tree, je ne suis pas contre mais je ne le mets pas en première intention (peu conseillé chez les jeunes enfants et potentiellement photosensibilisant).
7. Il est possible pour les réfractaires aux cataplasmes, d'appliquer du miel (antiseptique et antiinflammatoire)
8. Enfin, j'applique du macérat de calendula (le plus facile étant de le mettre dans un roll pour l'avoir facilement à portée de mains).

Liens utiles

Le roll : <https://amzn.to/4f5OrD2> ou <https://amzn.to/4faeNDI>

Le macérat de calendula: <https://amzn.to/4faeNDI>

L'argile verte: <https://amzn.to/4vnCWNi>

Poche de froid: <https://amzn.to/4vshLd7>

On part en vadrouille, on prend quoi ?

J'aime bien prévoir l'imprévu, notamment pour les bobos du quotidien qui peuvent vite tourner au cauchemar si on a rien sous la main pour gérer rapidement la situation.

Le but n'est pas de virer à la parano mais d'avoir sous la main ce qui peut soulager rapidement en cas de petite blessure.

Cette liste est indicative, avec nos besoins à nous. N'hésitez pas à l'ajuster selon vos besoins et les particularités de santé qui existent dans votre famille.

Parmi mes essentiels :

- Pour les égratignures: de l'eau et du savon, l'antiseptique, des pansements, des compresses, des bandages.
- Pour les coups: du gel à l'arnica
- Pour les brûlures : crème hydratante, après-soleil, ou gel à l'aloe vera
- Pour se protéger du soleil : crème solaire et après-soleil
 - Personnellement je préfère en stick, mais le but est que la méthode convienne à l'enfant. Si vous rencontrez des difficultés, l'astuce du pinceau ou de l'éponge à maquillage est assez efficace avec les crèmes liquides.
- Pour les traumatismes oculaires : Des larmes artificielles vendues en pharmacie afin de nettoyer l'œil en douceur et le lubrifier.
- Anti-moustique : stick de chez comme avant et pour les bébés de l'hydrolat de géranium
- Des essentiels de secours :couverture de survie, masque de protection bouche à bouche, cold pack, eau savonneuse et eau claire

Liens utiles

Les flacons : <https://amzn.to/4fwa68J>

La crème solaire, après-soleil et crème hydratante, stick anti moustique: <https://www.comme-avant.bio/?ae=890>

La crème solaire, après-soleil et crème hydratante bis - 10% avec le code PSST10 :
<https://planetb.care/?snowball=PSST10>

Masque de réanimation: <https://amzn.to/4vxAOmr>

Couverture de survie : <https://amzn.to/4hcuBIN>

Cold pack instantané: <https://amzn.to/4vwfe1E>

Se rafraichir

Il fait trop chaaaaaaaaaaaaauuuuuuuud !

L'été on est content, mais parfois, même bien protégés, à l'ombre, et découverts, on a trop chaud !

J'ai deux trois astuces pour tenter de se rafraichir soi mais aussi la maison !

Le brumisateuse qui va changer l'été

Dans un flacon vaporisateur cheveux je mets de l'eau fraîche et de l'eau de fleur d'oranger. On peut aussi mettre de l'eau de rose ou des hydrolats. Évitez les Huiles essentielles qui peuvent être photosensibilisantes. En la conservant au frigo, effet fraîcheur garanti !

Préserver la fraîcheur de la maison

On a toutes et tous essayé les ventilateurs, les couvertures de survie, l'aluminium mais cet été j'ai testé et approuvé le blanc de Meudon... fait maison s'il vous plaît. Eh oui victime de son succès il est en rupture partout. Eh bien, quelques craies et un peu d'eau puis le tour est joué. On applique sur la vitre avec un chiffon et on gagne quelques précieux degrés !

Pour la recette : Mixez 8 craies blanches avec 50 ml d'eau et 50ml de savon noir jusqu'à obtenir une pâte épaisse mais lisse. On applique de préférence à l'extérieur mais en cas de risques ou d'orages réguliers on peut tout à fait l'appliquer à l'intérieur (on perd en efficacité car la vitre chauffe plus quand même.

Le koso c'est has been

En été on a besoin d'eau mais au bout d'un moment on est lassé.e.s... Alors on y mets du goût artificiel comme des sirops de supermarché ou naturels, avec des sirops crus ou cuits faits maison... Sauf que j'ai trouvé LA solution pour les boissons de l'été et de toute l'année en fait ! Avec mon extracteur Hurom je fais un jus bien lisse de fruits sélectionnés que je congèle ensuite dans des bacs à glaçon. Quand j'ai envie je me sers alors dans un verre d'eau quelques glaçons de ce "jus" pour aromatiser mon eau.

Exemple de délicieux mélanges : citron/menthe/gingembre OU fraise/basilic OU fraise/menthe OU pêche/abricot OU orange/cannelle. N'hésitez pas avec les fibres à les transformer en confitures ou en gâteaux par exemple.

Liens utiles

Les flacons vaporisateurs : <https://amzn.to/4vWo4qg>

Les craies: <https://amzn.to/4bHI3BY>

Le savon noir : <https://amzn.to/4vtGBsS>

L'extracteur - 10% avec PSST10: <https://www.hurom-europe.com/fr/?ref=Marinemanard>

Gare au soleil !

On en a déjà parlé dans les essentiels à prendre avec soi partout en été mais je voulais m'attarder sur deux produits choucou dont je ne me passe plus depuis des années maintenant !

2 marques choucou selon les préférences et les besoins

Comme avant bio

La crème solaire

Comme avant propose une gamme de crèmes solaires fantastiques en stick ou liquides (SPF 30 et 50). Celle en stick existe non parfumée contrairement à la liquide qui existe en diverses saveurs (parce que oui on en mangerait).

Selon les parfums, elle est safe pour toute la famille dès la naissance et femmes enceintes (vanille pour la liquide et sans parfum pour le stick), à partir de 3 ans (pêche-abricot) et pour les adultes (monoï-musc).

Notons enfin qu'ils ont sorti un stick visage et lèvres en SPF 50 qui convient aux adultes, enfants, bébés dès la naissance, femmes enceintes ou allaitantes.

La crème après-soleil

Sans parfum ou abricot-passion, l'après-soleil de chez comme avant bio est adaptée aux enfants dès trois ans ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes.

L'anti-moustique

Une vraie galère les moustiques et surtout tous les produits cracra qu'on vend partout... Sincèrement, le stick de chez Comme avant est LA meilleure protection que j'ai eu la chance de tester, on ne passe aucun été sans! Personnellement on utilise le stick : facile, texture et odeur validées ici donc on adore. Il existe également une version liquide et une bougie. en plus il est adapté aux enfants dès 6 mois.

Par contre il est déconseillé aux nourrissons et femmes enceintes... mais pas de panique j'ai une alternative ! Certes moins radicale, mais ca fait le job : L'hydrolat de géranium. Safe pour les bébés et femmes enceintes, c'est une eau florale dont l'odeur éloigne les moustiques (à appliquer sur les tissus ou directement sur la peau)

Gare au soleil !

WondR

La crème solaire

Le stick solaire SPF 30 visage et épaules est super pratique parce que très compact et l'odeur est juste incroyable. Par contre, n'ayant pas d'info sur l'utilisation chez les femmes enceintes, allaitantes ou les nourrissons, peut-être à privilégier chez les ados et adultes de préférence, même si la gamme est vraiment très naturelle.

Ils font aussi un stick après-soleil mais je ne l'ai pas encore testé, donc pas de conseil à donner même si jusqu'à présent, j'ai adoré tous leurs produits.

Liens utiles

Comme avant: <https://www.comme-avant.bio/?ae=890>

WondR (10% avec le code PSST10): <https://www.wondr.care/PSST10>

Hydrolat de géranium : <https://amzn.to/4botbY2>

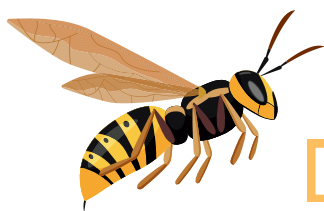
L'astuce en plus

Pour les petit.e.s et/ou les grand.e.s qui ont des réticences sur l'application de crèmes, le stick marche souvent assez bien. Une autre astuce avec la crème liquide et éventuellement le stick aussi est d'utiliser un pinceau ou des éponges à maquillage, moins direct, cela permet d'appliquer en douceur le produit.

En tant que parent on est souvent très inquiets sur l'exposition au soleil et à juste titre. Par contre, je pense sincèrement qu'il est indispensable d'essayer de ne pas brusquer l'enfant quand il ressent des sensibilités à certaines textures, en lui proposant des alternatives et en cherchant des solutions...

S'organiser

Ouille! ça pique ! La checklist



- ☐ Le dard (avec une carte)
- ☐ Eau + savon et antiseptique
- ☐ Froid
- ☐ Vinaigre de cidre
- ☐ Froid (20 minutes)
- ☐ Cataplasme et/ou miel
- ☐ Macérat de calendula



Ma trousse de secours

- | | |
|--|---|
| ☐ Compresses | ☐ Couverture de survie |
| ☐ Anti bactérien | ☐ Mouchoirs |
| ☐ Pansements et bandage | ☐ Élastique à cheveux |
| ☐ Gel à l'arnica et gel d'aloë vera | ☐ Argile verte et eau |
| ☐ Crème solaire et après soleil | ☐ Savon |
| ☐ Larmes artificielles | ☐ Vinaigre |
| ☐ Anti-histaminique | ☐ Antimoustique |
| ☐ Carte de fidélité ancienne | ☐ Cold pack |
| ☐ Pince à tique et carte | ☐ Anti-douleur |
| ☐ Masque réanimation | ☐ Roll-on de calendula |

Le mémo Secours

En situation d'urgence, les secours auront le réflexe de chercher toute information utile pour prendre en charge les personnes de la façon la plus efficace possible.

Complétez cette carte pour chaque membre de la famille et disposez les dans le porte-feuille, dans le sac à dos, dans un endroit accessible que les secours iront spontanément consulter.



Je m'appelle

Je suis originaire de :

Je parle :

Allergies:

Particularités de santé:

Groupe sanguin :

Personne à contacter:

Photo

Dans le même ordre d'idées, il peut-être utile de compléter la carte suivante et de l'accrocher au siège auto, de façon visible (côté vitre), sur le plastique de la tête par exemple. Il suffit de compléter, découper puis de les glisser dans une pochette plastique recoupée à dimension puis de coller la pochette sur le siège. Cela permettra en cas d'accident que les secours puissent prendre en charge adéquatement les enfants, même si les adultes accompagnateurs ne sont pas en capacité de répondre.

Je m'appelle

Ma date de naissance/...../.....

J'ai des particularités de santé

.....

.....

Quand je panique ce qui me rassure

.....

.....

.....

Mon adulte de référence peut être contacté

.....

Remarques

.....

A l'attention des secours



Apprendre à appeler les secours

Dès le plus jeune âge on peut développer les bons réflexes de l'enfant en cas d'urgence.

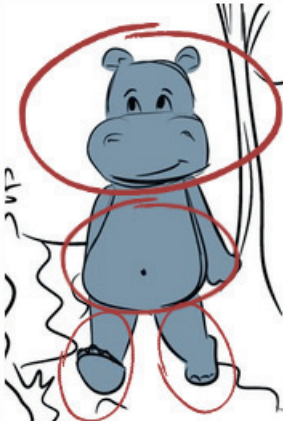
Lorsque l'enfant est capable de s'exprimer et de former un numéro de téléphone, il est essentiel de lui apprendre à composer le numéro d'urgence et à donner les bonnes informations.

Avec cette affiche de p'tit Ptame, vous pourrez apprendre la procédure à l'enfant de façon ludique et laisser l'affiche visible pour avoir le rappel facile en cas de problème.

112

En cas d'urgence !

1) Je prends le **téléphone**
2) je compose le **112**
3) je donne les **informations** utiles



P'tit Ptame a

- 1 tête
- 1 corps
- 2 jambes

Je compose le
1 1 2

J'écoute les instructions

- 1) Je donne mon nom
- 2) J'explique où je me trouve / je donne l'adresse
- 3) Je décris l'urgence
- 4) Je reste attentif et réponds aux questions qu'on me pose
- 5) Je reste au téléphone



Gérer l'organisation n'est jamais simple, alors libérons notre esprit

Avec ce calendrier infini, complétez chaque semaine vos activités, les tâches à faire, les listes de course... Sans date, vous pourrez soit le plastifier et effacer chaque semaine ou l'imprimer en plusieurs exemplaires.

Comment on occupe les enfants ?

Les vacances c'est chouette mais il y a souvent pas mal d'ennui pour les petits... Restaurants, trajets de voiture, plein d'occasions où ils et elles doivent attendre ...

Ici je vous propose plein de liens pour que les enfants s'occupent

Les outils gratuits : <https://www.psst-magazine.be/boutique-en-ligne/>

Les outils pédagogiques à petit prix: <https://www.psst-magazine.be/boutique-outils-pedagogiques/>

Le cahier d'activités de p'tit Ptame : <https://www.psst-magazine.be/p/le-pack-apprentissage/>

Le partenaire extérieur avec un abonnement annuel hyper accessible et 30% de réduction avec le code MARINE30: <https://le-club-des-super-parents.fr/>

Programme de la semaine

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi
dimanche