

# Baume respiratoire façon Vicks Vaporub maison

Bonjour à toutes et tous

Je dois reconnaître un vrai avantage au port du masque obligatoire (il est obligatoire dans mon entreprise depuis mars 2020) : avoir significativement réduit la fréquence des petites affections de l'hiver tels que rhumes et angines. Lorsque malheureusement cela arrive, ne cherche pas de médicaments pour les guérir (qui ne connaît pas l'adage un rhume non soigné passe en une semaine, un rhume soigné passe en 1j), mais on essaye de soulager les symptômes gênants tels que la toux, le mal de gorge. Ce qui marche bien chez eux est la tisane de thym au miel (ou plutôt de miel au thym..) et le célèbre baume « *VickVaporub* », basé sur des huiles essentielles ([source : vidal.fr](http://source.vidal.fr))

Mais.. le voyant basé sur des huiles essentielles, j'ai vite pensé qu'il devait exister des substituts maison moins onéreux et aux ingrédients plus maîtrisés. J'ai trouvé mon bonheur sur le [blog d'Avellana](#), avec une version simple, accessible, aux huiles essentielles. J'ai tenté en remplaçant avec l'huile essentielle par celle de camphre, présente dans le baume originel. Côté texture, c'est un baume huileux et non gélatineux comme le produit origine. Côté odeur, on s'y retrouve avec la forte odeur de menthe et de camphre. Et côté efficacité pour soulager les symptômes... en étant franche je n'ai encore pas eu l'occasion de tester .(Edit 05/2022 : Après test, cela marche effectivement bien)

Néanmoins, en ce tout début d'hiver, j'avais envie de partager avec vous le « bon plan » et ce tutoriel. J'espère que cela pourra vous intéresser.

– BAUME RESPIRATOIRE –  
POUR L'HIVER  
MAISON



# Tutoriel : Baume respiratoire façon Vicks Vaporub

Saison : Automne/Hiver

## Matériel

- 150 ml d'huile d'olive bio
- 15 g de cire d'abeille
- 20 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radiata
- 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 20 gouttes d'huile essentielle de camphre
- 1 pot en verre

## Réalisation

- Placez l'huile et la cire d'abeille dans une casserole. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que la cire fonde. Mélangez doucement avec un petit fouet.
- Sortez la casserole du feu, laissez tiédir, puis ajoutez les huiles essentielles. Mélangez doucement au fouet
- Ébouillantez un pot en verre, égouttez bien, puis versez y la préparation.
- Laissez refroidir, étiquetez et réservez

**Restriction** : Ne pas utiliser chez les jeunes enfants de moins de 6 ans

**Utilisation** : C'est un baume que vous passerez en fine couche

entre la poitrine et les omoplates, en cas de petite affection respiratoire d'hiver. N'utilisez pas plus de 2 fois par jour. Cela reste des huiles essentielles donc riche en principes actifs.

**Conservation** : Conservation maximum 1 semaine au frais

**Précaution** : si la petite affection d'hiver dure de manière inhabituelle ou s'intensifie, privilégiez la consultation auprès de votre médecin généraliste.

---