

Un hiver en bonne santé : comment se protéger au naturel

SPÉCIALITÉS AROMATHÉRAPIE

L'hiver est froid et venteux ; il favorise la sédentarité, le confinement et la promiscuité alors que les super-bactéries et les virus mutants nous guettent...

Les infections hivernales sont toujours prêtes à nous gâcher la vie ! Que l'on soit enfant ou adulte, personne n'est vraiment épargné, et il convient donc de se préparer pour ces rigueurs de l'hiver, et si possible, au naturel...

Les différentes pathologies engendrées par les épidémies hiverno-vernales sont souvent bénignes, mais il faut toujours avoir à l'esprit que certaines complications peuvent s'avérer dangereuses. D'après les dernières données INSERM, près de 2000 décès par an pour la grippe, alors que plus de 600 décès font suite à des gastro-entérites d'origine infectieuse.

Anti-infectieuses reconnues, les huiles essentielles de qualité médicale sont là pour nous aider à nous protéger. Grâce à leur extrême complexité moléculaire (on retrouve par chromatographie jusqu'à 800 molécules actives différentes au sein d'une même HE...), les HE agissent en effet rapidement, très efficacement et sans danger notoire dès lors qu'elles sont correctement utilisées. Oui, l'aromathérapie scientifique représente une approche performante et donc précieuse contre les infections hivernales. Bactéries et virus sont très sensibles aux molécules aromatiques et n'opposent à ce jour ni résistance aux HE, ni mutations réactionnelles (ce qui n'est pas le cas des antibiotiques...). Elles sont en outre tonifiantes, stimulantes, voire efficacement immunostimulantes, ce qui permet à l'organisme de développer ses capacités d'auto-défense.

1. La prévention s'impose

Quelques gestes simples permettent de limiter la propagation des bactéries et des virus saisonniers pour éviter grippe, bronchites, rhumes et autres gastro-entérites.

→ **La transmission des pathogènes** s'effectue par les gouttelettes de Pflügge (les postillons de la salive) lors des éternuements et de la toux...

→ **Plus de 80% des micro-organismes** font l'objet de contaminations manuportées, en serrant une main ou par le contact d'objets (tels doudou, jouets, tétines pour les enfants...). Se laver les mains fréquemment est donc une priorité absolue, un geste d'hygiène simple et efficace, surtout après le passage aux toilettes, avant de cuisiner ou de manger, avant de s'occuper de bébé ou après les fameux transports en commun... Le savon liquide sera préféré au savon en pain contaminable et contaminant parce qu'il reste humide trop longtemps. Un lavage soigneux et hygiénique d'au moins 30 secondes (d'horloge !) sera nécessaire. Bienvenue la solution hydro-alcoolique, utilisable sur mains propres et sèches pour parfaire le lavage des mains en cas d'épidémie.

Mais attention, l'alcool détruit la flore commensale de l'épiderme. L'alcool lave et ravine la couche de sébum, enfin l'alcool assèche et fragilise l'équilibre naturel de la peau. Mais pourquoi ne pas ajouter une goutte ou deux d'HE désinfectante au savon liquide (ou au shampooing). HE Laurier noble, HE Lavandin, HE Eucalyptus, HE Ravintsara, HE Géranium bourbon, antibactériennes et antivirales sont du meilleur effet ! À moins que l'on utilise en friction, et après le lavage des mains, une solution HE Tea-tree (HE *Melaleuca alternifolia*) dosée à 3% environ dans une huile végétale (HV Amande douce par exemple). Cela présente un double avantage : l'utilisation en complément d'un lavage hygiénique d'une HE anti-infectieuse très polyvalente présentant un très large spectre

Oui,
l'aromathérapie
scientifique représente
une approche
performante et
donc précieuse
contre les infections
hivernales.

d'activité d'une part, et d'autre part la mise à profit des bienfaits hydratants et cicatrisants des HV. Adieu gerçures et crevasses dues aux froids asséchants de l'hiver !

→ **L'air ambiant** porte en lui nombre de pathogènes microscopiques, en suspensions invisibles. Lorsqu'un malade occupe une pièce fermée, une chambre ou une salle d'attente par exemple, il est nécessaire de renouveler l'air chaque jour, pendant une dizaine de minutes. La diffusion atmosphérique d'HE choisies à l'aide d'un diffuseur par micronisation (ultra-sons ou micro-diffusion par « effet Venturi ») peut dans ce cas être mise à profit. Elle s'avère d'une efficacité remarquable. Très souvent conseillée pour purifier et assainir l'atmosphère, elle créera du même coup un décor olfactif agréable et sera énergisante du fait de la propulsion dans l'atmosphère de la pièce d'ions négatifs tonifiants.



Exemple de préparation simple,
utilisable en diffusion atmosphérique,
susceptible d'assurer prévention, protection,
désinfection et purification de l'air :

- HE Eucalyptus radié
(HE *Eucalyptus radiata*) : 5 ml
- HE Ravintsara (HE *Cinnamomum camphora*
1.8 cinéole) : 5 ml
- HE Sapin baumier (HE *Abies balsamea*) : 5 ml

Diffuser matin et soir, pendant 10 à 15 minutes,
une dizaine de gouttes de ce mélange simple, en
l'absence du bébé dans la pièce. Cette diffusion
« HPH » (Hors Présence Humaine) évitera tout
risque de bronchospasme et sera du meilleur
effet 15 minutes avant le coucher de l'enfant.
Attention ! Jamais de diffusion en continu.



© Monkey Business - Fotolia.com

2. Les virus respiratoires

Ces virus sont responsables de rhumes, rhino-pharyngites, gripes, bronchites, bronchiolites du nourrisson (VRS)... Les « Influenzae », virus de la grippe sont en effet très contagieux et provoquent, chacun le sait, de belles épidémies ! C'est pour cela qu'il est utile de renforcer ses défenses immunitaires. HE Ravintsara (HE *Cinnamomum camphora* 1.8 cinéole) est une grande HE antivirale, tout comme HE Niaouli (HE *Melaleuca quinquenervia*) ou encore HE Eucalyptus radié (HE *E. radiata*) spécialiste des maladies de l'hiver et de ses épidémies virales.

Exemple de préparation « grippe » voie orale adulte :

- HE Ravintsara : 3 ml
- HE Laurier noble : 1 ml
- HE Thym à géraniole : 0,5 ml
- HE Cannelle *op écorce* : 0,5 ml

Préventif

1 goutte du mélange immunostimulant après les
repas du midi et/ou du soir 5 jours sur 7 sur un
petit morceau de sucre ou dans un peu de miel.

Curatif

en « complément thérapeutique », 2 gouttes
après les repas du midi et du soir 5 jours sur 7
sur un petit morceau de sucre ou dans un peu
de miel. Jamais plus de 6 gouttes du mélange
par 24h, sur une période courte (<10jours).



Ravintsara

© Unclisam - Fotolia.com

Exemple de préparation « grippe » voie cutanée :

	Adultes (7% HE)	Enfants > 6 ans (4% HE)
→ HE Ravintsara	0,75 ml	0,5 ml
→ HE Eucalyptus radié	0,75 ml	0,5 ml
→ HE Laurier noble	0,5 ml	0,25 ml
→ HE Amande douce	QSP 30 ml	QSP 30ml

Pour applications locales en massages doux sur le thorax (Ad.), dans le dos en regard des poumons et le long de la colonne vertébrale, voûte plantaire (Enf.), 1 à 3 fois par jour pendant une semaine. Arrêt une semaine, puis recommencer au besoin.

Cette préparation (préventive ou curative) renforce les défenses immunitaires.

✓ **De nombreux virus de l'hiver** sont vecteurs de pathologies comme rhume ou rhinite, alors même que l'exposition au froid est susceptible de provoquer l'inflammation des voies respiratoires, d'affaiblir notre immunité naturelle et de rendre plus « accueillantes » nos muqueuses. Le nez coule et/ou se bouche, nous sommes en proie à des éternuements, une irritation de la gorge, de la fatigue, des maux de tête avec quelquefois un peu de fièvre... Il n'est pas rare que cette affection désagréable mais somme toute assez bénigne ne dégénère en bronchite, sinusite, otite ou autre infection bactérienne. Il nous faut donc réagir !

✓ **Tout d'abord** il est nécessaire, on le sait bien, d'adopter une alimentation équilibrée riche en aliments santé tels les fruits frais bien pourvus en vitamines, de pratiquer une activité physique régulière (si possible au grand air...), de ne pas négliger son temps sommeil en évitant surmenage et stress.

Mais il peut être utile aussi de penser à renforcer notre flore intestinale par quelques « bonnes bactéries » que l'on peut trouver sous forme de yaourts ou de probiotiques. Ainsi, notre flore naturelle constituée de plus de 100 000 milliards de micro-organismes exerce de nombreuses fonctions de digestion, mais est également largement impliquée dans notre système de défense immunitaire. On parle d'effet barrière en ce que ces « bons germes » empêchent la flore pathogène ingérée quotidiennement de s'implanter.

Notre flore naturelle stimule la formation des cellules immunitaires et contribue à les rendre plus actives. Et l'hiver, il faut l'aider !

...penser à
renforcer notre
flore intestinale...

Cette action sous forme d'apports supplémentaires de « probiotiques » peut utilement être renforcée par des petites cures d'huiles essentielles. Ainsi, HE Tea-tree et HE Ravintsara, par exemple, anti-infectieuses, antivirales et particulièrement immunostimulantes, seront-elles capables de réaliser un véritable tri sélectif entre « bonnes » et « mauvaises » bactéries. Elles permettront une lutte efficace contre la dysbiose intestinale et pourront donc être mises à profit en prises par voie orale. Prendre alors 1 goutte de chacune de ces HE « eubiotiques » à la fin des deux principaux repas, pendant une dizaine de jours sur de la mie de pain, arrêter une semaine, puis recommencer.

Sachons également que l'application locale sur le plexus solaire de 1 goutte ESS Citron jaune diluée dans un minimum d'huile végétale 5 jours sur 7 depuis l'automne contribuera à renforcer notre immunité naturelle. À ce titre, l'adjonction de HE Eucalyptus radié, HE Ravintsara, HE Laurier noble sera du meilleur effet.

Exemple de préparation « immunité » :

- HE Ravintsara (HE *cinnamomum camphora* 1.8 cinéole) : 0,75 ml
- HE Eucalyptus radié (HE *Eucalyptus radiata*) : 0,5 ml
- ESS Citron jaune (ESS *Citrus limonum*) : 6 gouttes
- HE Laurier noble (HE *Laurus nobilis*) : 0,25 ml
- HV Amande douce (HV *Prunus amygdalus*) : QSP 30 ml

Pour des applications de quelques gouttes du mélange en onctions douces sur le thorax (Ad.) et/ou le haut du dos (Enf. > 6 ans) et le long de la colonne vertébrale, 1 à 2 fois/jour, une dizaine de jours chaque mois depuis le début du mois de septembre.

Pour les enfants (>6 ans) prendre soin de diluer en HV au 1/2 cette préparation dosée à 6% d'HE pour obtenir une concentration de 3% HE au maximum.

✓ Si le rhume est installé, l'alliée la plus sûre sera HE Eucalyptus radié, utilisable par la voie orale (1 goutte 3 à 4 fois par jour sur ½ sucre à la fin des principaux repas) ou par la voie locale.

On peut ainsi réaliser une préparation utilisable par la voie cutanée, toujours en diluant largement les HE choisies dans une huile végétale (ex : HV Amande douce). On préférera toujours un dosage doux 3% d'HE au maximum pour les enfants (>6ans) et 6% d'HE pour les adultes. En cas de rhume déclaré, HE Eucalyptus radié se verra là encore souvent associée à HE Ravintsara (antivirale et neurotonique) et à HE Laurier noble également riche en oxydes terpéniques (bonne anti-infectieuse, antivirale, antigrippale, tonique et antidégénérative).

Des inhalations sèches pourront être réalisées tout au long de la journée. Pour cela, déposer HE Eucalyptus radié, HE Niaouli, HE Menthe poivrée, à raison de 1 goutte de chacune de ces HE sur un mouchoir ou dans un stick inhaler type « aromastick », inspirer largement : l'effet est garanti !



Citron

© Tim UR - Fotoli

YOGA POSTURAL ET KINESITHERAPIE

Utilisation adaptée du yoga
par le kinésithérapeute
Formation complète
en 3 fois 3 jours



MASSAGES AYURVEDIQUES BIEN-ÊTRE ET PREVENTION

Formations essentiellement
pratiques sur 3 jours



Kinésithérapeutes exclusivement
Prise en charge FIF-PL

Massage et Mouvement Formations
Yves-Marie Doré
contact.formations@orange.fr

02 51 48 90 98
06 77 79 05 53

Tous nos stages sur www.massage-et-mouvement.com

LYON NANTES PARIS PONTIVY TOULOUSE



Soins aromatiques aux huiles essentielles Bio

BASES DE MASSAGE
Crèmes et huiles

CRYOTHÉRAPIE
Gels de massage

THERMOTHÉRAPIE
Boumes de massage



Retrouvez l'ensemble de la gamme sur www.eona-lab.com

Nos partenaires :  **INSEP** 

LABORATOIRES EONA - Z.A. DU CHENET
91 490 MILLY-LA-FORET - 01 60 78 93 03

3. Les virus responsables de gastro-entérites

Certains virus, notamment au cours de l'hiver, génèrent nausées et vomissements, un peu de fièvre et de la diarrhée... L'utilisation des probiotiques mais aussi d'HE anti-infectieuses et anti-nauséuses puissantes seront ici encore de mise : dans un flacon de 5 ml, réaliser un mélange composé de 0.25 ml HE Cannelle op écorce + 0.25ml HE Girofle + 0.5 ml HE Laurier noble + 4 ml ESS Citron et prendre 2 gouttes de ce mélange 3 fois par jour après les repas, cure de 6 jours maximum. Ceci représente un bon « complément thérapeutique », en cas de diarrhée. Les formes aiguës de gastro-entérites portent un risque de déshydratation plus ou moins sévère surtout chez les nourrissons et les jeunes enfants. Il convient donc de bien en surveiller l'évolution clinique, notamment pour les enfants en bas âge, en ce qui concerne la température, le nombre des selles et/ou la survenue de vomissements. Toute forme sévère devra nous alerter et conduire à une consultation médicale.

✓ **Prévenir la déshydratation** commence par l'administration de boissons suffisantes, à volonté, voire au début de l'affection plusieurs fois par heure, par petites gorgées. L'utilisation de sachets de SRO (Solution de Réhydratation Orale) trouvés en pharmacie s'avèrera souvent nécessaire. En cas de vomissements, il conviendra d'hydrater mais aussi de rafraîchir. Pour cela, l'utilisation de certains Hydrolats Aromatiques (HA) aura une double utilité :

→ Agrémenter l'eau de boisson pour en favoriser les prises. HA Cassis, HA Basilic grand vert, HA Menthe verte ont un goût très agréable lorsqu'ils sont dilués à 10% environ dans de l'eau de boisson. Ainsi 1 cuillerée à café d'hydrolat dilué dans un demi-verre d'eau sera-t-il des plus plaisants au goût.



Cassis

→ Bénéficier des vertus des molécules actives contenues dans les HA, en toute innocuité. La concentration en molécules hydrosolubles de la plante plus certaines molécules de son HE font d'un HA une « super tisane », et bien plus ! Spasmolytique et digestif, légèrement analgésique, HA Basilic grand vert soutiendra les fonctions hépatiques de détoxication dans tous les cas de troubles digestifs, même chez l'enfant fragile ou la femme enceinte. N'oublions pas qu'un HA ne contient que 0.01% à 0.1% d'HE, quantité suffisante pour assurer une certaine activité thérapeutique, tout en douceur, mais concentration insuffisante pour lui conférer une quelconque toxicité. HA Menthe verte est apprécié pour son goût frais, ses vertus stimulantes, anti-nauséuses et son parfum piquant...

Le geste aromatique anti-nausées, anti-vomissements :

Enfant

ESS Citron jaune (ESS Citrus limonum)
1 goutte sur ½ sucre, 1 à 3 fois par jour.

Adulte

HE Menthe poivrée (HE Mentha piperita)
1 goutte sur ½ sucre, 1 à 3 fois par jour.



En savoir plus :

<http://ecole-aroma-sciences.fr>

Conclusion

En conclusion, les HE sont de véritables concentrés de soleil. Leurs propriétés anti-infectieuses et immunostimulantes avérées ont fait depuis longtemps l'objet de nombreux travaux et de publications scientifiques.

En outre, les HE neurotoniques et stimulantes préviennent du risque de dépression hivernale due à la baisse de luminosité ambiante.

Judicieusement utilisées, elles seront donc capables de nous restituer leurs multiples bienfaits tout au long de l'hiver. Les applications préventives ou curatives sont extrêmement nombreuses tant la palette des ingrédients aromatiques est large. L'intérêt de ces outils naturels réside dans leur efficacité, leur rapidité d'action liée à une grande souplesse d'utilisation, en toute innocuité.

Les HE permettent de prévenir ou de traiter les petits maux de l'hiver d'une façon globale et adaptée, et ce pour chaque « personne » considérée dans son individualité. Le conseil et la qualité des soins ainsi « personnalisés » que peut offrir un kinésithérapeute correctement formé à l'Aromathérapie scientifique représentent une valeur ajoutée inestimable que beaucoup de confrères kinés ont déjà compris !