

DU 9 DANS MES SENSATIONS

Un printemps **en forme** en me soignant au naturel

Savez-vous qu'avec l'homéopathie, la micronutrition ou les huiles essentielles, vous pouvez booster votre organisme et être au top dès le printemps ? Trois spécialistes nous proposent leurs conseils.

À la sortie de l'hiver, l'organisme est parfois fatigué. Le **Dr Bertrand Guérineau**, auteur de *Les secrets de la micronutrition*¹, le **Dr Gérard Pacaud**, auteur du *Guide de l'ho-*


*méopathie*² et **Fencienne Tu-Saint Girons**, co-auteure du livre *Le choix des huiles essentielles*³, nous livrent quelques astuces pour un printemps en pleine forme.

ÉVITER LES TROUBLES DIGESTIFS

● **EN MICRONUTRITION** : " La flore intestinale varie d'un individu à l'autre, c'est une véritable carte d'identité interne au même titre que l'ADN. Notre intestin n'est pas qu'une partie du tube digestif, il fait partie intégrante de notre système immunitaire. La flore intestinale constitue son écosystème. Il est en liaison permanente avec le cerveau ", explique le Dr Guérineau. Cependant, le stress, les antibiotiques mettent à rude épreuve cet écosystème intestinal : la flore se déséquilibre, ce qui peut entraîner des

gaz, des ballonnements. " L'apport de probiotiques, sélectionnés en fonction des symptômes, va rééquilibrer la flore intestinale pour renforcer les défenses immunitaires et améliorer le confort intestinal ", précise le médecin.

● **AVEC LES HUILES ESSENTIELLES** : Pour relancer l'organisme, les huiles essentielles de menthe poivrée, de citron et de basilic sont parfaites. Elles sont recommandées en cas de ballonnements, d'indigestion, d'aigreurs d'estomac... " Ces trois huiles peu-



vent se prendre séparément ou en association. En boisson, par exemple en tisane, elles sont parfaites. Pensez juste à mélanger les huiles avec du miel au fond de la tasse, avant d'ajouter l'eau ", suggère Fencienne Tu-Saint Girons. Après un repas lourd ou en cas d'aigreurs d'estomac, vous pouvez appliquer une goutte de romarin verbenone sur la zone hépato-biliaire (côté droit) puis masser. Ne dépassez pas 5 jours d'application.

● **EN HOMÉOPATHIE** : Le retour des fruits verts entraîne parfois un inconfort intesti-



1/ Imperfections D-Tox, Inneov, 40 capsules, 25 euros. 2/ Keratine Forte, Biocyte, 40 gélules, 29 euros. 3/ Complexe Nutritif, cheveux et

ongles, Respect Force, Saint-Algue professionnel, 60 gélules, 21 euros. 4/ Probioty aux probiotiques, Biocyte, 40 gélules, 39 euros.

5/ Hydraluronic Forte, Biocyte, 30 comprimés, 39 euros. 6/ Quinoral, fortifiant capillaire anti-chute, Klorane, 30 capsules, 16,95 euros.

nal. " Pour freiner les prémices d'une diarrhée, n'hésitez pas à prendre comme médicament Podophyllum peltatum 7 CH ou Arsenicum album 7 CH . Prendre 3 granules toutes les heures, puis espacer dès amélioration ", préconise le Dr Pacaud. En cas de

diarrhées récidivantes, consultez votre médecin afin de déterminer l'origine de la diarrhée et établir un traitement de fond homéopathique. Quant aux ballonnements, ils peuvent être réduits grâce à la prise de China rubra 7 CH ou de Pulsatilla 7 CH.

DÉTOXIFIER LE FOIE

● **EN MICRONUTRITION** : Prendre sous forme d'extrait fluide sans alcool, de l'artichaut, du radis noir ou du chardon Marie. Une cuillère à café matin ou soir, pendant un mois. De façon générale, le citron chaud fonction-

ne très bien. Son action antiacide et anti-infectieuse est excellente pour désencrasser l'organisme. Pensez aussi au thé vert, riche en anti-oxydants. Dégustez-le à l'indienne à distance des repas et en petite quantité.

PRENDRE SOIN DU SYSTÈME RESPIRATOIRE

● **AVEC LES HUILES ESSENTIELLES** : Pour tout ce qui concerne les infections du système respiratoire, l'huile essentielle Ravintsara est parfaite car elle possède des propriétés anti-infectieuses, antibactériennes et immunostimulantes. Cette huile combat les angines, bronchites, laryngites, toux et autres rhumes qui perdurent encore au printemps.

Pour une bonne prévention, une à quatre gouttes dans de l'huile végétale puis massez la colonne vertébrale ou la voûte plantaire une fois par jour, pas plus d'un mois. L'huile essentielle de thym thymol possède presque les mêmes propriétés mais à un degré plus fort.

Cette huile est à réserver uniquement aux infections des adultes.

Dès les premiers symptômes d'allergie au pollen, l'huile essentielle d'estragon est recommandée. " C'est un anti-spasmodique qui dégage les voix respiratoires. Deux utilisations sont possibles : soit respirer simplement le bouchon, soit déposer une ou deux gouttes d'huile

essentielle pure ou diluée sur le ventre et masser ", conseille Fencienne Tu-Saint Girons.

● **EN HOMÉOPATHIE** : En ce qui concerne le rhume des foins et autres allergènes assez volatiles au printemps, il est recommandé de prendre Poumon Histamine 9 CH. Vous pouvez prendre 3 granules toutes les heures, puis espacer les prises dès amélioration.

" C'est idéal en traitement de trois mois, à prendre dès les premiers symptômes. Si vous désirez vraiment réduire votre sensibilité aux allergies, votre médecin vous conseillera de prendre ce traitement de fond pendant deux ou trois ans au printemps ", souligne le Dr Pacaud.

Pour les allergies liées aux pollens, qu'il s'agisse de rhinites allergiques, de conjonctivites allergiques ou d'asthme allergique, s'il y a inflammation des muqueuses de la gorge, il est conseillé de prendre Pollens 15 CH (3 granules deux fois par jour) ou Histaminum (3 granules matin et soir).

POUR PALLIER LE MANQUE DE FER

● **EN MICRONUTRITION** : Une carence en fer comme une carence en vitamine D ou en iode se mesurent avec une prise de sang. Outre la fixation de l'oxygène dans les globules rouges et la synthèse de l'ADN, les défenses immunitaires fonctionnent avec le fer. Si votre intestin est équilibré mais que vous manquez de fer, vos défenses vont chuter et vous serez plus sensible aux virus et aux germes. Le fer est principalement présent dans les aliments du règne animal (viandes rouges ou blanches, foie, huîtres, moules,

volailles, poissons, œufs) et les légumineuses (lentilles, petits pois, haricots, kiwi, cacao...). La quantité de fer absorbée est plus élevée avec les produits issus du monde animal que végétal. " Traiter une carence en fer prend du temps, entre six mois et un an, mais auparavant, il faut bien cibler l'origine du déficit. Pour y remédier, un complément nutritionnel est nécessaire. Optez pour un complément à base de guanylor de fer et de cuivre pour en faciliter l'absorption par l'intestin ", recommande le Dr Guérineau.

POUR PALLIER LE MANQUE DE VITAMINE D

● **EN MICRONUTRITION** : La vitamine D possède plusieurs rôles, elle favorise l'absorption intestinale du calcium et du phosphore, elle remodèle les os... Les carences s'expliquent par un manque d'exposition à la lumière du soleil et un manque d'apport alimentaire car il existe peu d'ali-

ments riches en vitamine D (poissons gras, huiles de flétan, de thon et de foie de morue, beurre, œufs, champignons). Pour compenser ces carences, il est souhaitable de compléter son alimentation par la prise d'une ampoule de 80 000 UI tous les trois mois.

EN CAS DE FATIGUE PASSAGÈRE

● **AVEC LES HUILES ESSENTIELLES** : Déposez une ou deux gouttes d'huile essentielle d'épinette noire pure en bas du dos, sur la nuque ou les reins et massez. Cette huile est idéale pour booster l'organisme. Pour un effet plus rapide, respirez le bouchon de la menthe poivrée ou posez une trace au doigt sur la

langue. Réveil garanti !

● **EN HOMÉOPATHIE** : Après une grippe ou une gastro-entérite, un petit coup de pouce est souvent le bienvenu pour retrouver rapidement la forme. Pour vous y aider, vous pouvez prendre China rubra 5 CH, 3 granules, 3 fois par jour pendant 15 jours. Si votre fatigue



1/ Detox, Oenobiol, 14,25 euros. 2/ Confort digestif, anti-ballonnements, Oenobiol, 14,90 euros. 3/ Huile essentielle Bio de

menthe poivrée, Nature & Découverte, 8,95 euros. 4/ Huile essentielle Bio de Cypres, Nature & Découvertes, 8,95 euros.

5/ Huile essentielle d'estragon, Nature & Découvertes, 8,95 euros. 6/ Huile essentielle bio de bois de Rose, Aroma-Zone, 10 ml, 6,50 euros.

est due à une période de surmenage, orientez-vous plutôt vers Anacardium orientale 5 CH, 3 granules matin et soir pendant un mois

ou vers le médicament passe-partout du surmenage, Acidum phosphoricum 5 CH, 3 granules deux fois par jour pendant un mois.



1/ Huile essentielle de lavande aspic, Aroma-Zone, 10 ml, 3,50 euros.

2/ Huile essentielle petitgrain bigarade, Aroma-Zone, 10 ml, 2,90 euros. 3/ Huile essentielle basilic bio, Prana-

rom, 10,30 euros. 4/ Huile essentielle citron bio, Pranarom, 6,50 euros. 5/ Huile essentielle Ylang-Ylang, Pranarom, 9,80 euros. 6/ Capillaire, dermo-nutrition, Doriance, Naturac-

tive, 30 capsules, 16 euros. 7/ Vitamines & Minéraux Femmes actives, Naturactive, 2 boîtes de 20 comprimés, 9,90 euros. 8/ Élusanes, Radis noir, Naturactive, 30 gélules, 7 euros.

POUR UNE BELLE PEAU, DE BEAUX CHEVEUX, DE BEAUX ONGLES

● **EN MICRONUTRITION** : Pour renforcer les fonctions essentielles des cheveux et des ongles, il est bien de faire une petite

cure de zinc, de cuivre et de sélénium, de vitamines anti-oxydantes, de vitamines B2, B6, B9, H et F qui sont indispensables à la

synthèse de la kératine. Quant à la peau, la protéger du vieillissement reste l'enjeu majeur. Pour cela, faites une cure d'un à trois mois, avec de l'huile de Bourrache (oméga 6) et des anti-oxydants (zinc, manganèse, sélénium).

● **AVEC LES HUILES ESSENTIELLES :**
Afin d'assainir et de tonifier la peau, déposez une goutte d'huile essentielle de bois de rose dans votre dose de crème de jour.

Si vous avez la peau grasse, utilisez plutôt l'huile essentielle Tea-Tree et si vous avez la peau sèche ou sensible, les huiles essentielles d'Ylang-Ylang et de géranium.

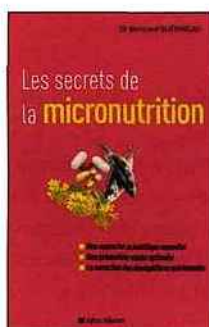
Pour des cheveux plus brillants, déposez trois gouttes d'huile essentielle d'Ylang-Ylang dans de l'huile végétale bio. Laissez poser 15 mn et rincez.

1/ Éditions Albin Michel. 2/ Éditions Marabout Pratique.
3/ Éditions Jouvence.

LA MICRONUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels, anti-oxydants, fibres, acides aminés...) sont nécessaires à l'organisme en petite quantité pour assurer son bon fonctionnement et éviter l'apparition de troubles fonctionnels. Une alimentation équilibrée est suffisante pour apporter les quantités essentielles de micronutriments à l'organisme. " À la sortie de l'hiver, il faut avant tout statuer sur les carences de l'orga-

nisme, explique le Dr Guérineau. Nous n'avons pas tous le même métabolisme, mais en général à l'arrivée du printemps notre corps manque de vitamine D, d'iode, de fer, notre flore intestinale est un peu désorganisée et notre foie un peu encrassé. La fatigue, la digestion plus lente, les ballonnements, les diarrhées traduisent ces troubles fonctionnels... Pour retrouver la forme, il suffit de reprendre quelques règles alimentaires et de s'appuyer sur la micronutrition."



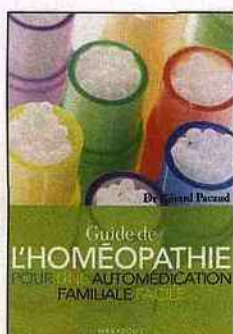
LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, POUR QUOI FAIRE ?

Les compléments alimentaires peuvent être conseillés de deux façons : soit pour apporter un nutriment défici-

taire comme des vitamines, des oligo-éléments, des minéraux... soit pour améliorer une fonction définie de l'organisme avec un cocktail composé d'extraits de plantes et de micronutriments ou de micro-organismes, par exemple, explique

le Dr Guériteau. Comme leur nom l'indique, les compléments alimentaires ne sont que les compléments d'une alimentation équilibrée. En aucun cas, ils ne sont des substituts d'aliments." Contrairement aux utilisations qui en sont par-

fois faites, les compléments alimentaires ne sont pas des produits de confort et ne doivent pas s'inscrire dans la durée. La meilleure solution est de les prendre en cure et uniquement si le manque est avéré.



L'ORIGINALITÉ DE L'HOMÉOPATHIE

L'homéopathie est la plus spécifique des médecines dites douces, car la solution ne vient pas d'un remède, mais du remède qui correspond à la typologie de la personne, détaille le Dr Pacaud. Nous sommes tous uniques et chaque organisme possède ses propres codes. Même si le corps humain dans les grandes lignes fonctionne de la même

façon, nous avons tous une typologie personnelle qui correspond à notre personnalité. Pour déterminer le remède de fond qui vous conviendra à vous personnellement, il faut auparavant déterminer votre *personnalité médicale* pour pouvoir ensuite choisir les médicaments homéopathiques qui vous conviendront le mieux et qui viendront à bout de vos maux. " Bien évidemment, la *personnalisation* est plus manifeste pour certains maux que d'autres comme par exemple, les traitements de la fatigue, du stress, des allergies."



BIEN UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

- Ne consommez pas plus de 10 gouttes par jour et ne dépassez pas le seuil des 7 jours d'utilisation.
- Avant toute utilisation, réalisez un test sur la peau.
- En cas d'allergie, évitez d'utiliser les huiles

- essentielles pures en usage cutané. Préférez les utilisations diluées.
- Lisez bien les étiquettes et les noms. Basez-vous de préférence sur les noms latins pour éviter toute erreur, car certaines huiles essentielles portent des noms de plantes proches, mais leurs propriétés sont différentes.
- Si c'est sur la peau, ayez toujours une huile



- 1/ Énergie ChronoActiv, Forté Pharma, 11 euros.
2/ Énergie Vitalité 4G, Forté Pharma, 14 euros.
3/ Élusanes Digestion, Naturactive, 15 sticks, 10 euros. 4/ Huile essentielle Basilic Français Bio, Naturactive, 5 ml, 4,80 euros. 5/ Huile essentielle Ylang-Ylang Bio, Naturactive, 5 ml, 8,30 euros.

végétale à proximité pour diluer l'huile essentielle en cas de dose trop importante, puis absorbez l'ensemble avec du papier absorbant ; si c'est après ingestion, avalez plusieurs cuillères à soupe d'huile végétale.

● Conservation : entre 3 et 4 ans. De toute façon, si l'huile essentielle est périmée, sa couleur et son odeur sont modifiées.

Béatrice Majewski

CONTACTS LECTRICES

- Aroma-Zone : www.aroma-zone.com.
- Biocyte : 0 800 808 809.
- Doriance : 0 800 950 564.
- Forté Pharma : www.fortepharma.com.
- Naturactive : 0 800 950 564, www.naturactive.com.
- Oenobiol : www.oenobiol.com.
- Pranarom : www.pranarom.com.