



Table des matières

Licence	3
Le bien-être, des solutions	5
La Sophrologie.....	6
La Musicothérapie	9
L’Hypnose	12
La Méditation.....	16
Les Élixirs de Bach	19
L’Oligothérapie.....	24
Le Thermalisme	30
LA Méthode Pilates	33
La Fasciathérapie	35
L’Acupressure	39
La Pharmacie du Jardin	41
L’estragon	41
La marjolaine.....	43
La menthe.....	45
La sauge	48
La verveine officinale	51
Le basilic	53
Le laurier.....	56
Le persil	58
Le romarin.....	60
Le thym	62
CONCLUSION	66

LICENCE

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage. Malgré ceci, il ne peut, en aucun cas, garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage, du fait de l'évolution et de la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de conseils, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs capacités personnelles à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, en comptabilité ou en conseils financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le domaine du conseil financier.

Responsabilités

Les Informations contenues dans ce guide ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de santé ou de médecine.

De ce fait, elles ne peuvent pas se substituer aux traitements et aux soins médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté. Aucune affirmation révélée dans ce livre numérique ne peut servir pour diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie, quelle qu'elle soit.

Ne négligez jamais le fait que toute maladie ou blessure requière l'intervention d'un docteur en médecine ou d'un praticien en médecine alternative.

LE BIEN-ETRE, DES SOLUTIONS

Le bien-être est un état qui touche à la santé, au plaisir et à la réalisation de soi en harmonie avec les autres.

Cet équilibre est bien souvent très difficile à trouver à cause de notre stress quotidien et de notre vécu, mais les spécialistes s'accordent à dire qu'il existe de nombreuses méthodes pour y parvenir.

D'abord celles liées au corps et à l'esprit, la sophrologie (harmonie du corps, équilibre entre émotions, pensées et comportement) et la musicothérapie (rétablir ou améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle), celles qui nous aident à nous relaxer, l'hypnose (relaxation naturelle) et la méditation (trouver une paix intérieure, une relaxation profonde et du calme), celles qui font appel à des fleurs (élixirs de Bach) ou à des minéraux et métaux (oligothérapie), enfin celles qui traitent les douleurs musculaires ou liées au corps, le thermalisme, la méthode PILATES, la fasciathérapie et l'acupressure.

D'autre part, afin de rester dans cet état de bien-être et éviter certains maux désagréables, la pharmacie du jardin peut s'avérer très efficace.

Découvrons ensemble tout ce que réserve ce programme de remise en forme...

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une science qui étudie la conscience humaine. Elle offre un ensemble de techniques et de méthodes pour harmoniser le corps.

Elle vise la conquête ou le renfort de l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements pour que chacun d'entre nous retrouve la paix et l'harmonie : vaste programme !

En fait, il ne s'agit pas de voir « la vie en rose » ou de se détacher de la réalité. Les difficultés quotidiennes, le « négatif » sont inhérents à la vie. Mais il s'agit de sortir d'une vision non réaliste et négative pour voir les choses telles qu'elles sont (dans la limite du possible), en renforçant le positif que nous avons en nous.

En sophrologie, on ne travaille pas sur le négatif : activer le négatif risquerait d'engendrer une activation négative de la personne dans sa globalité.

La sophrologie est aussi une sorte de « traduction positive d'une souffrance psychique ».

Toute action positive dirigée vers notre corps ou vers notre mental a une répercussion positive sur notre être tout entier. L'activation répétée du positif provoque un « effet boule de neige » sur toute la personne.

Cela ne doit pas déboucher sur une déconnexion d'avec la réalité. D'où la nécessité d'être encadré par un sophrologue, personne compétente et appliquant elle-même ce qu'elle propose.

À mi-chemin entre la relaxation occidentale et la méditation orientale, elle permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie.

Principes fondamentaux de la sophrologie

- ✓ Habiter le corps en bonne santé et conquérir l'harmonie physique et psychique.
- ✓ Positiver afin de développer les éléments positifs du passé, du présent, de l'avenir et de mieux utiliser tous nos potentiels.
- ✓ Développer la réalité objective, pour apprendre à voir les choses davantage comme elles le sont, de développer plus de réalisme et d'efficacité dans l'action, de vivre davantage dans la situation présente, là où nous nous trouvons, s'adapter ainsi de façon plus adéquate aux différentes situations et mieux satisfaire l'expression de nos propres besoins.
- ✓ Adapter les techniques et méthodes aux situations des participants à chaque séance.
- ✓ Prendre conscience de notre schéma existentiel comme réalité à vivre.

Techniques et méthodes

- **Les relaxations dynamiques de Caycedo**

Elles sont très efficaces et permettent une bonne progression. Il existe différentes techniques orientales. Une des plus connues : le Yoga indien.

Pratiquées debout ou assis sur une chaise, en pleine lumière, elles constituent la méthode privilégiée en groupe et représentent l'un des piliers de la sophrologie. Elles regroupent plusieurs techniques suivant une méthode rigoureuse dans des objectifs à long terme.

- **Les sophronisations ou techniques spécifiques**

Techniques surtout pratiquées en séance individuelle, elles sont nombreuses et choisies en fonction du patient et de sa demande.

Par exemple :

- ✓ La concentration sur un stimulus interne,
- ✓ La projection sensorielle imaginée vers le futur,
- ✓ L'évocation de souvenirs agréables.

Il s'agit essentiellement d'une adaptation, d'une personnalisation en 5 à 20 minutes, avec des objectifs immédiats ou à court terme.

LA MUSICOTHERAPIE

La musicothérapie est une des composantes de l'exploitation du potentiel artistique dans un but thérapeutique qui consiste à utiliser la musique comme outil thérapeutique pour rétablir, maintenir ou améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle d'une personne.

La musicothérapie est aussi une psychothérapie non verbale en s'adressant à des sujets qui n'ont pas accès au langage.

La musicothérapie ne veut pas dire « thérapie par la musique ». Son objectif n'est pas de soigner, mais d'aider ou d'accompagner les malades au cours d'un traitement.

Comme la danse, le théâtre, les arts plastiques, la musique se situe en complément de soins.

Bien employée, elle favorise le développement sensoriel, régénère les émotions et joue un rôle dans la socialisation du malade.

La musique a des effets curatifs, mais également préventifs : à chaque maladie, à chaque trouble correspondent certaines mélodies et certains rythmes spécialement choisis.

Elles produisent des changements bénéfiques dans le corps physique, le psychisme et l'esprit, en stimulant les forces de guérison de l'organisme.

Comme pour toute activité où la qualité de la relation apparaît comme essentielle, la motivation de l'intervenant est déterminante quant aux résultats obtenus.

Le musicothérapeute est soit un musicien ayant complété sa formation en psychologie, soit un professionnel de la santé ayant des connaissances en musique, la double compétence est indispensable à l'exercice de son métier. Ainsi, artiste, psychologue, infirmier psychiatrique, éducateur peuvent exercer avec une connaissance supplémentaire des techniques mises en œuvre en musicothérapie.

Il peut pratiquer dans le secteur de la santé au sein d'un hôpital, dans les services de psychiatrie, de gériatrie ou de médecine spécialisée (chirurgie, néonatalogie), mais aussi dans le secteur éducatif et social, dans le cadre de projet de développement des quartiers ou pour des plans locaux d'éducation.

Son objectif n'est pas thérapeutique, mais pédagogique, et son souci est d'aider au développement de la personne par une relation privilégiée individuelle ou collective.

Il intervient également auprès de personnes en difficulté psychologique ou sociale avec comme outil la musique.

Il existe deux modes d'approche :

- **La musicothérapie réceptive :**

Le sujet écoute un programme sonore établi après un entretien et un test de réceptivité musicale.

Des techniques de relaxation permettent de réduire l'état d'angoisse, de nervosité.

- **La musicothérapie active :**

Le patient produit des sons au moyen de la voix, de percussions ou autres, il devient alors créateur et s'exprime à travers la musique et les sons.

De nombreuses disciplines à médiation thérapeutique utilisent la musique comme support en connaissance de cause de ses effets apaisants. On peut citer l'ergothérapie, l'art-thérapie, la kinésithérapie, la balnéothérapie.

L'HYPNOSE

L'hypnose est un état de demi-sommeil ou de sommeil éveillé dans lequel la personne hypnotisée se trouve totalement relaxée naturellement.

L'hypnose est aussi une capacité naturelle de l'organisme à se déconnecter plus ou moins de l'extérieur. Par exemple lors d'activités très ludiques ou passionnantes (lecture, cinéma, création...) où le temps n'a plus cours.

Il faut savoir qu'on ne peut pas obliger un patient à pratiquer une séance d'hypnose contre sa volonté.

L'hypnose a montré son efficacité sur de nombreuses maladies, en particulier dans le traitement de la migraine.

Elle peut être réalisée par un médecin ou un psychologue. Le thérapeute induit un état modifié de la conscience (EMC), entre veille et sommeil, en demandant au patient de se focaliser sur un point particulier : une image mentale, une sensation, une histoire ou un conte (pour les enfants), etc.

Le patient garde sa conscience, il ne dort pas, il se retrouve dans une sorte de « transe », un état aux portes de l'inconscient qui lui permet de retrouver facilement ses souvenirs et d'analyser ses sensations.

Cet état peut lui permettre de dévoiler ainsi un éventuel traumatisme survenu auparavant (par exemple dans la petite enfance), refoulé, mais pouvant provoquer des troubles psychiques (anxiété...).

L'hypnose lui permet, guidé par son thérapeute, d'accéder à certaines ressources qu'il avait enfouies en lui pour gérer un problème particulier, comme la douleur migraineuse.

Chez les enfants, une étude a montré l'effet de 5 séances d'hypnose par rapport aux effets d'une thérapie comportementale : malgré un nombre réduit de patients étudiés, l'hypnose et l'autohypnose semblent plus efficaces non seulement en termes de fréquence et d'intensité des maux de tête, mais aussi en ce qui concerne la capacité des enfants à garder leurs maux de tête et leur bien-être sous contrôle.

Cependant, la crise de migraine chez l'enfant est en général plus courte que chez l'adulte, et se résout souvent spontanément, ce qui rend difficile l'interprétation de l'efficacité de tel ou tel traitement, médicamenteux ou non, chez l'adulte.

Une efficacité certaine sur les céphalées de tension

Les céphalées de tension sont liées à une crispation musculaire, en partie d'origine psychologique, source de maux de tête chroniques, souvent rebelles aux traitements médicamenteux habituels.

Les techniques d'hypnose visent à inciter le patient à trouver dans son inconscient des représentations mentales qui le relaxent, le décrispent. Ensuite, le patient apprendra à utiliser seul ces techniques, afin de ne pas se bloquer en cas de stress : c'est l'autohypnose.

Les résultats montrent dans une étude un soulagement chez tous les sujets répondants à l'hypnose (capables d'atteindre l'EMC).

Aussi, si vous pensez avoir tout essayé et que vous avez l'impression que vos douleurs ou celles de votre enfant sont liées au moins en partie à un manque de relâchement voire à une résistance psychologique aux traitements, alors parlez à votre médecin traitant de l'hypnose.

Perdre du poids... grâce à l'hypnose :

Il faut apprendre à modifier ses habitudes alimentaires et l'hypnose peut vous aider à changer de comportement.

Grâce à l'hypnose, nous pouvons modifier le comportement et la relation qu'a la personne avec son alimentation.

Pour des patients obèses, anorexiques, boulimiques, il faut souvent travailler sur l'image de soi. Ils n'ont pas besoin d'aimer la graisse qu'ils ont sous la peau, mais ils doivent aimer leur corps, et ils ne doivent pas le punir. Ils doivent éprouver de l'affection pour leur physique, même si cela implique d'expulser les kilos en trop. Car on ne peut vraiment changer de comportement que si on se réconcilie d'abord avec soi-même.

De nouvelles techniques s'inspirent de l'hypnose, en particulier celles concernant les mouvements des yeux, l'**EMDR** ou reprogrammation et désensibilisation par le mouvement de l'œil : on « reprogramme » le cerveau pour effacer les traumatismes.

Cette gymnastique oculaire permettrait d'agir sur les neurones et le cerveau. Ainsi, les blessures des traumatismes vécus dans l'enfance s'estomperaient. Cette méthode, la mieux tolérée et la plus rapide, aurait déjà démontré ses bienfaits dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique.

L'hypnose soigne aussi l'éjaculation prématurée

C'est une lutte avec le temps qui s'opère, la personne qui en souffre n'a qu'une seule obsession, « durer plus longtemps ». Or pour l'inconscient, le temps n'existe pas. C'est sur ce point qu'on va agir. Lever cette angoisse pendant la séance, va jouer en sa faveur pendant les ébats. Bien sûr, l'apport des médicaments n'est pas à exclure, l'hypnose est une aide supplémentaire.

L'hypnose vient au secours de l'orgasme féminin également

Les femmes sont tellement concentrées et focalisées sur l'orgasme que l'espace de relâchement nécessaire a disparu. L'hypnose permet d'y accéder à nouveau, par des inductions non verbales, des images agréables, où le corps peut se laisser aller à ressentir. Ensuite des séances d'autohypnose à la maison contribuent à apprivoiser cet espace, qu'il va être ensuite possible de retrouver lors des ébats.

LA MEDITATION

Dans la vie de tous les jours, nos sens, les autres, le travail, la relation amoureuse nous évoquent la vie extérieure, mais rien ne nous ramène à l'intérieur de nous-mêmes.

Comprendre cela, c'est comprendre l'intérêt de la méditation.

C'est en nous et uniquement en nous, que nous pouvons trouver la paix, la relaxation profonde, le calme et le véritable amour. Ces qualités ne peuvent pas venir de l'argent, de la reconnaissance sociale ou du partenaire amoureux.

Nous le savons tous, mais nous l'oublions si souvent !

Comprenez bien que la méditation n'a rien à voir avec la vie de moine qui cherche à se couper du monde. Ce n'est pas non plus une croyance ou une religion. Vous n'avez pas non plus besoin de changer votre vie pour vous ouvrir à la méditation.

L'approche fondamentale de la méditation est la nécessité, pour chacun d'entre nous, de comprendre la nature de son mental plutôt que de batailler avec lui. La méditation est une qualité en nous qui consiste à savoir se détacher et à prendre conscience du moment présent. Ce n'est pas une technique, elle est une compréhension, une prise de conscience de ce que nous sommes réellement.

Les techniques de méditation sont nécessaires, jusqu'à ce que l'état de méditation soit devenu, non pas une simple expérience ponctuelle, mais une part intrinsèque de nous-mêmes, tout comme la respiration par exemple.

Il existe des méthodes de méditation très variées, à vous de trouver celles qui vous correspondent...

- ✓ [La méditation du rire](#) : idéale pour ceux qui sont trop sérieux et qui veulent plus de rires dans leur vie.
- ✓ [La méditation des pleurs](#) : parfaite pour ceux qui ont de la tristesse à faire sortir !
- ✓ [Être dans le oui !](#) Pour celles et ceux qui se sentent négatifs.
- ✓ [Danser et méditer](#) : parfaite pour ceux qui aiment danser, bouger le corps.
- ✓ [La méditation Vipassana](#) : parfaite pour juste observer et être.
- ✓ [La méditation relaxation](#) (en 4 étapes) : concerne ceux qui ont envie d'une méditation silencieuse et calme.
- ✓ [La méditation du regard intérieur](#) : pour celles et ceux qui ont besoin d'aller à l'intérieur.
- ✓ [La méditation No-Mind](#) : pour ceux qui sont trop dans la tête !
- ✓ [La méditation dynamique](#) : parfaite pour faire sortir le stress, les émotions.
- ✓ [La méditation Kundalini](#) : excellente pour se débarrasser de la fatigue après la journée de travail.
- ✓ [Méditation](#) : Sons dans les chakras. Pour harmoniser les 7 chakras

- ✓ [Méditation pour couples](#) : parfaite pour ceux qui veulent méditer à 2 !
- ✓ [La méditation Gourishankar](#) méditation pour le soir.
- ✓ [Méditer la nuit](#) : la nuit est un moment idéal pour méditer.
- ✓ [Etre conscient de l'ego](#) : Abandonner votre ego, chiche ?
- ✓ [La méditation Mandala](#) : puissante, physique et intense.
- ✓ [Fumer et méditer](#) : la conscience dissout nos dépendances.

LES ÉLIXIRS DE BACH

Les « Fleurs de Bach » sont des élixirs floraux du Dr Bach qui avait une sensibilité particulière : il était capable de « sentir » la vibration d'une fleur qui correspond à un état d'âme en particulier. Il a fait une étude et a répertorié 38 formes de comportement qu'il identifia comme les sources majeures de mal-être.

Il trouva, grâce à la nature des fleurs qui répondent favorablement à ces émotions difficiles, le principe d'équilibre guérissant le mal-être.

Cette vibration est assimilée scientifiquement à une modification du champ énergétique qui entoure le corps, et elle peut surtout être vérifiée dans la pratique où, si la bonne fleur est employée de la bonne manière, les résultats parlent d'eux-mêmes.

On peut constater des effets étonnants des élixirs floraux, notamment chez les enfants et les animaux.

Le Dr Bach a divisé les 38 fleurs en 7 grandes catégories :

- ✓ La solitude,
- ✓ La peur,
- ✓ L'hypersensibilité aux influences et idées,
- ✓ Le souci excessif du bien-être d'autrui,
- ✓ L'incertitude et le découragement,
- ✓ Le manque d'intérêt pour le présent,

✓ L'abattement et le désespoir.

Tout déséquilibre émotionnel ou physique a pour origine un déséquilibre d'une ou de plusieurs de ces 7 catégories. Les élixirs floraux ont ainsi le pouvoir d'intervenir au plus profond du problème et de prévenir ou aider à la guérison d'une maladie.

Les élixirs fleurs de Bach se présentent sous la forme de préparation liquide, obtenue par infusion de fleurs et conditionnée dans de petits flacons. Ces préparations sont connues depuis sous le nom de Fleurs de Bach. Quelques gouttes chaque jour mélangées, ou non, à de l'eau suffisent pour se sentir mieux. Les 38 préparations à base de fleurs ont été classées dans 7 catégories de comportements.

Comment savoir si la Fleur de Bach convient à un individu ?

En premier lieu, il est nécessaire que vous reconnaissiez l'émotion que vous traversez et que vous puissiez l'identifier avec des mots simples et précis. Si cela vous semble délicat, n'hésitez pas à demander l'aide d'une personne en qui vous avez confiance, vous trouverez la ou les Fleurs correspondant à votre vécu.

Il est parfois difficile d'admettre que l'on vit certaines formes d'émotion : que ce soit de la jalousie ou de la surprotection. Mais quand vous avez admis ce que vous ressentez, vous avez fait la moitié du chemin pour positiver cette émotion.

Quelle que soit votre situation, si vous la vivez dans le mal-être, vous saurez trouver une ou plusieurs Fleurs de Bach pour vous réharmoniser.

Avec un peu d'expérience et un peu plus de recul, vous aurez appris à reconnaître vos modes de fonctionnement de base. Vous

pourrez ainsi vous constituer un jeu de Fleurs de Bach qui vous est personnel pour répondre à vos besoins.

Exemples d'utilisation des Fleurs de Bach ...

- **Problèmes professionnels ?**
 - ✓ GENTIAN (Gentiane) pour répondre au découragement ou au désespoir.
 - ✓ STAR OF BETHLEHEM (Étoile de Bethléem) pour le bouleversement suite à un licenciement non prévu.
- **Vous travaillez trop ?**
 - ✓ OLIVE (Olivier) pour l'épuisement émotionnel.
 - ✓ VERVAIN (Verveine) pour les enthousiastes à l'excès qui ne peuvent se détendre.
 - ✓ CENTAURY (Centaurée) pour ceux qui cherchent constamment à plaire.
- **Examen ou permis de conduire à passer ?**
 - ✓ LARCH (Mélèze) pour le manque de confiance en soi.
 - ✓ RESCUE pour calmer les nerfs, juste avant l'épreuve.
- **Séparation ?**
 - ✓ HONEYSUCKLE (Chèvrefeuille) pour vous aider à arrêter de « ruminer » le passé.

- ✓ WILLOW (Saule) pour les ressentiments, l'apitoiement sur son sort.
 - ✓ WALNUT (Noyer) pour vous aider à vous faire à la nouvelle situation.
-
- **Un sommeil troublé ?**
 - ✓ ROCK ROSE (Hélianthème) pour les rêves terrifiants.
 - ✓ WHITE CHESTNUT (Marronnier Blanc) pour les préoccupations et discussions intérieures envahissantes.
 - ✓ AGRIMONY (Aigremoine) pour ceux que les inquiétudes cachées tiennent éveillés.

Comment utiliser les fleurs de Bach ?

Diluez deux gouttes dans un verre d'eau et consommez ce verre en plusieurs gorgées au long de la journée ou jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Refaire la préparation si nécessaire.

Pour une utilisation à long terme, mettez deux gouttes dans un flacon compte gouttes de 30 ml, ajoutez de l'eau minérale et prenez 4 gouttes de cette solution 4 fois par jour ou plus fréquemment si nécessaire ou jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. En général, on ne mélange pas plus de 7 Fleurs dans une même préparation.

À quelle fréquence et pendant combien de temps devrais-je prendre les Fleurs de Bach ?

Cela dépend de chaque individu. Il est possible qu'une seule prise vous aide à traverser complètement l'événement, mais vous pouvez aussi avoir besoin de prolonger la prise des Fleurs de Bach sur une période de plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

Votre ressenti sera votre meilleur guide. Tout comme pour la reconnaissance de l'émotion que vous vivez, soyez attentifs à ce que vous ressentez.

L'OLIGOTHERAPIE

L'oligothérapie est le traitement de certaines affections grâce à l'utilisation des minéraux et métaux qui interviennent en très petites quantités dans l'assimilation et dans le renouvellement de nos tissus : ils renforcent les défenses de l'organisme contre les infections (système immunitaire) et aident à diminuer les réactions allergiques. Ils permettent de conserver un bon équilibre de notre organisme.

On entend souvent parler des glucides, des acides gras, et autres vitamines. Qu'en est-il des oligo-éléments ?

Liste des principaux oligoéléments et propriétés :

- ✓ **Aluminium** : Il améliore les états d'anxiété, l'insomnie et le stress. On le trouve dans le thé, le cacao...
- ✓ **Argent** : Il est très utile dans les périodes de convalescence et d'asthénie.
- ✓ **Calcium** : Il favorise la formation et la solidité des os et des dents, aide à la coagulation et à la fonction musculaire, aide à prévenir l'ostéoporose chez les femmes ménopausées. On le trouve dans les produits laitiers, dans les fruits et légumes secs, le chocolat, les moules, les crevettes, les légumes verts tels que choux, poireau et brocoli, et dans certains fruits comme le cassis, l'orange, la groseille et le kiwi.

- ✓ **Cobalt** : Il est antispasmodique (contre les coliques) et utilisé en cas de migraines. On le trouve dans les légumes verts à feuilles et dans le foie. En association avec le manganèse, il est bénéfique pour la circulation et les hypertensions. En association avec le zinc et le nickel, il est utilisé en cas de diabète et pour les cures amaigrissantes.

- ✓ **Chrome** : Il agit sur le métabolisme des graisses, aide à diminuer le taux de cholestérol et agit sur le métabolisme des glucides dont la carence peut entraîner une hyperglycémie. Les aliments les plus riches en chrome sont le foie et les viandes, la levure de bière, les graines complètes et les noix.

- ✓ **Cuivre** : C'est un anti-inflammatoire, il est donc très utile dans les cas de rhumatismes. Il facilite l'absorption du fer et peut aider dans certaines anémies. La carence en cuivre entraîne une anémie chez l'enfant. Chez l'adulte, elle serait responsable d'une augmentation des risques de maladies cardiovasculaires. Les aliments riches en cuivre sont le foie, les crustacés et les huîtres, mais également les noix et le chocolat.

- ✓ **Fer** : il fait partie de l'hémoglobine qui intervient dans le transport de l'oxygène dans les globules rouges. On distingue le fer héminique qui se trouve dans les viandes et les poissons, bien absorbé par l'organisme (10 à 30 % est absorbé) et le fer non héminique qui se trouve dans les céréales, les légumes secs, les fruits, les légumes et les produits laitiers (1 à 5 % est absorbé).

Lorsque les besoins en fer ne sont pas satisfaits, il apparaît une carence qui peut avoir de nombreuses conséquences sur la santé anémie, fatigabilité, diminution des performances intellectuelle. Cette carence doit impérativement être traitée.

- ✓ **Fluor** : Il participe à la fixation du calcium au niveau des os et de l'émail dentaire. On n'en trouve pratiquement pas dans les aliments et en faible quantité dans l'eau de boisson et dans le sel de table. Attention néanmoins, le fluor à haute dose peut être toxique.

- ✓ **Iode** : Il intervient dans le bon fonctionnement de la glande thyroïde au stade du fœtus (formation du système nerveux), lors de la puberté et d'une manière générale tout au long de notre vie. Lorsque l'alimentation apporte trop peu d'iode, la thyroïde grossit et un goitre se forme. La carence en iode aboutit à une hypothyroïdie (fatigue, déprime, trous de mémoire, prise de poids...). À l'inverse, on peut constater des cas d'hyperthyroïdie, parfois liés à la consommation en excès d'iode. Elle entraîne irritabilité, amaigrissement, insomnie...

Actuellement ajouté au sel de table, il se trouve dans les fruits de mer, les haricots verts et les laitages.

- ✓ **Lithium** : C'est un oligoélément du système nerveux qui aide à réguler le sommeil et l'humeur. Il est utilisé pour le traitement des affections psychosomatiques. Les céréales et les légumes en sont riches.

- ✓ **Magnésium** : Il agit au niveau du système nerveux et circulatoire. Il est très utilisé dans les traitements de spasmophilie. On le trouve dans le chocolat et la banane.
- ✓ **Manganèse** : En association avec le soufre, il peut être utile pour le traitement de l'asthme et de l'eczéma chronique. Les aliments riches en manganèse sont le thé, les noix, les céréales.
- ✓ **Molybdène** : Il a un rôle essentiel à la production d'ADN (notre code génétique) et on le trouve dans les céréales et les légumes.
- ✓ **Nickel** : Il est utilisé dans les troubles du foie et du pancréas. Les aliments riches en nickel sont le cacao, le hareng, les huitres.
- ✓ **Or** : Très apprécié pour ses qualités cicatrisantes. C'est aussi un stimulant du système cardio-vasculaire.
- ✓ **Phosphore** : indispensable au système nerveux, il est employé pour améliorer les états de spasmophilie, de nervosité et de surmenage intellectuel. Le phosphore est présent dans tous les aliments sauf le sucre et l'huile.
- ✓ **Potassium** : Il agit sur le contrôle de l'eau dans l'organisme, régule le rythme cardiaque. Il est facilement éliminé par la sueur, sa carence se traduit par l'apparition de crampes, surtout après un effort physique. Attention : un excès ou un manque peuvent déclencher des troubles cardiaques, un avis médical est donc fortement recommandé.

Les aliments riches en potassium sont les épinards, le fenouil, le chou vert.

- ✓ **Sélénium** : Il participe au fonctionnement d'une enzyme qui détruit les radicaux libres pour le traitement anti-âge.

Il joue aussi un rôle dans le métabolisme au niveau du foie et contribue au maintien des muscles, du cœur ou même des spermatozoïdes.

Les carences peuvent entraîner de graves problèmes cardiaques, osseux ou neuromusculaires.

On trouve le sélénium dans les abats, les rognons, le foie.

- ✓ **Silice** : Il participe à la bonne qualité cutanée et osseuse, au bon fonctionnement des articulations et intervient aussi dans la protection de la prostate. Les aliments riches en silice sont les algues, les châtaignes, les céréales complètes.

- ✓ **Sodium** : Avec le potassium, il régule la répartition de l'eau dans l'organisme, il favorise les fonctions nerveuses et musculaires. À utiliser sous avis médical.

- ✓ **Soufre** : En association avec le manganèse, il améliore les défenses de la muqueuse des voies aériennes supérieures dans les cas d'otites et rhinopharyngites. On le trouve dans les produits de la mer.

- ✓ **Zinc** : il est un facteur de la croissance, l'immunité et de la réparation de la peau. Il joue un rôle important dans le métabolisme des protéines, des glucides et des lipides. La carence en zinc peut entraîner un retard de croissance,

© Copyright – 2017 – 3age-seniors – Tous droits réservés

des anomalies de la maturation sexuelle, des troubles du goût, des problèmes immunitaires, des problèmes de peau et de cicatrisation.

Les aliments les plus riches en zinc sont les poissons, les viandes et les céréales complètes. Le taux d'absorption du zinc apporté par l'alimentation est de 20 à 30 %.

LE THERMALISME

Respectueuse de l'organisme, la médecine thermale propose une démarche de santé originale, car celle-ci ne se fonde pas uniquement sur le traitement des symptômes.

L'atout majeur de la médecine thermale repose, au contraire, sur la prise en charge globale d'une pathologie, accordant à la prévention une place aussi importante qu'au soulagement du patient.

Lors de la cure thermale, les équipes soignantes vous prodiguent des soins naturels efficaces, à partir des eaux thermales, une ressource de la nature dont les bienfaits sont reconnus par l'Académie de Médecine.

Le traitement thermal est caractérisé par son action sur l'anxiété, la fatigue physique, les douleurs fonctionnelles, les troubles du sommeil. Il agit dans le cadre de troubles anxieux prolongés ou de dépressions légères à modérées.

Son approche globale conduit les patients pendant 3 semaines pour 12 orientations thérapeutiques avec un parcours de soins adaptés, encadré par des professionnels de la santé : médecins thermaux, kinésithérapeutes, diététiciens...

La cure thermale va donner au patient un traitement non agressif, préventif et sans effets secondaires, grâce aux spécificités des eaux, mais également des boues et des gaz d'origine thermale.

C'est le traitement fondamental du thermalisme qui gère tout ce qui a trait au séjour d'un patient en cure thermale.

La cure thermale est caractérisée par l'utilisation de soins, dont l'administration se fait sur quatre formes différentes :

- **Douche thermale (projection d'une masse d'eau à forte pression de 3 à 4 bars).**

Appelée aussi « douche percutante » en raison de la pression du jet, elle a un effet indéniablement tonifiant. Elle peut être générale ou localisée, au choix, et réalise dans tous les cas un massage plus ou moins profond en fonction de la pression.

- **Bain bouillonnant : bain complet envahissant l'ensemble du corps humain, tiède ou chaud, pendant 10 à 20 minutes.**

Il s'agit d'un soin plutôt sédatif qui favorise la détente, le sommeil, la diminution des douleurs, l'apaisement de l'angoisse et la tachycardie.

Ce bain peut aussi se combiner d'un hydromassage. De nombreux petits jets d'eau de fortes pressions effectuent alors un massage cyclique de la région dorsale et des jambes. Idéal pour traiter les courbatures et les contractures.

- **Massages sous l'eau : durée de 10 à 20 minutes.**

Ces massages sédatifs sont réalisés par un masseur kinésithérapeute alors que le patient reçoit des filets d'eau sur la face postérieure de l'ensemble du corps.

Il permet de calmer la tension nerveuse, de décontracter les muscles, d'évacuer le stress et d'obtenir une complète relaxation.

- **Bains en piscine : avec possibilité de douche en immersion.**

L'administration de produits thermaux minéraux s'est avérée dans de nombreuses études. Les produits agissent essentiellement par leurs propriétés physiques de thermalité et par leur minéralité.

Ses bienfaits se ressentent principalement dans la nette diminution de la douleur, l'amélioration patente de la mobilité, la baisse de la consommation médicamenteuse et le gain de confiance et d'autonomie. Ils durent plusieurs mois, preuves de l'efficacité de la médecine thermale.

De nombreux curistes reviennent tous les ans pour consolider les bienfaits d'une cure sur des temps plus longs. De même, plus le traitement thermal commence tôt en prévention, plus il ralentit les atteintes de la maladie.

LA METHODE PILATES

La [méthode Pilates](#) a été créée aux États-Unis. Elle était principalement destinée pour prévenir ou se rééduquer après des blessures pour les danseurs et les athlètes.

L'objectif de cette méthode est d'améliorer la souplesse et la santé du corps, de renforcer la puissance musculaire, d'améliorer la posture et de coordonner le tout avec la respiration. La méthode tient compte de la santé physique de chaque personne. Ce n'est pas la personne qui s'adapte à la méthode, mais la méthode qui s'adapte à chacun.

Il s'agit d'une méthode sportive à la fois physique et morale, intégrant la gymnastique, la danse et le yoga.

La méthode Pilates est une technique comprenant une série d'exercices.

On peut la pratiquer chez soi sur un tapis au moyen d'un ruban ou d'un ballon ou avec des appareils spéciaux.

Comparée aux autres exercices musculaires, la méthode Pilates n'a pas grand-chose de différent, mais elle se distingue par environ 500 exercices basés autour de 8 éléments précis :

- ✓ L'endurance,
- ✓ La coordination,
- ✓ Le centrage,
- ✓ L'alignement,

- ✓ La concentration,
- ✓ Les mouvements contrôlés,
- ✓ La respiration,
- ✓ La relaxation.

Les mouvements visent à créer un équilibre musculaire : relâcher les muscles tendus et faire fonctionner les muscles faibles. Ils permettent de développer la force et la souplesse, car ils font travailler tous les muscles du corps. Les mouvements sont surtout axés sur le bassin, le postérieur et l'abdomen.

Résultat :

En dix séances, vous sentez la différence. En vingt séances, vous voyez la différence. En trente séances : un corps tout neuf et remodelé.

LA FASCIATHERAPIE

La fasciathérapie, apparue il y a 10 ans en France, est une technique manuelle de manipulation du corps qui s'adresse au fascia, tissu conjonctif qui soutient, entoure et protège les os, les muscles, et autres viscères.

Cette méthode de massage doux et profond vise à détecter, puis à éliminer les stress, tensions, douleurs, chocs ou microtraumatismes physiques et psychiques de la vie quotidienne et à relâcher les chaînes musculaires. Elle est utilisée en cas de mal de dos ou d'entorse.

Elle est pratiquée essentiellement par des masseurs kinésithérapeutes.

La fasciathérapie est née d'une prise de conscience progressive de la part des médecins et des patients : dans le corps, tout est relié, souffrir d'un orteil par exemple peut amener à découvrir une affection du genou.

Le rôle du fasciathérapeute consiste à repérer les zones de tension et, à l'aide de massages, de manipulations ou encore d'immobilisations en des points d'appui manuels bien précis, à les rendre de nouveau mobiles et malléables.

À terme, la fasciathérapie rééquilibre et stimule le potentiel énergétique. En cela, elle est très proche de l'ostéopathie.

À qui s'adresse la fasciathérapie ?

Généralement, la fasciathérapie est le « dernier recours ».

Les personnes entreprenant ce genre de démarche souffrent depuis longtemps et sont, bien souvent, passées auparavant par des techniques médicales classiques qui n'ont pas résolu leurs problèmes.

Tout le monde est concerné, du bébé à l'adulte, et plus particulièrement les sportifs dont le corps est soumis quotidiennement à des agressions physiques multiples.

Parmi les applications les plus courantes de cette thérapie, on trouve les tendinites, mais aussi des troubles circulatoires, digestifs, gynécologiques...

Cette technique douce, qui requiert une certaine qualité de toucher du praticien, ne présente pas de risques majeurs.

Une appréhension différente du corps

Le traitement par fasciathérapie, pour être efficace, ne peut être décidé sans une prise de conscience préalable du patient, une bonne compréhension du fonctionnement de son corps.

Pour le praticien, la maîtrise de la technique, tout d'abord, puis l'intuition sont essentielles.

À l'heure actuelle, aucune étude n'est venue confirmer l'action positive de la fasciathérapie, mais l'extrême détente qu'elle produit demeure un élément déterminant dans les résultats que les patients affirment avoir obtenus.

Difficile de se représenter ce qu'est la fasciathérapie quand on voit un praticien à l'œuvre : allongé sur une table de massage, habillé ou dévêtu, le patient s'abandonne au contact des mains qui auscultent d'imperceptibles mouvements du corps avec des gestes très précis et très lents.

Entre-temps, le thérapeute aura écouté, accompagné le rythme des fascias de son patient.

Les tissus du corps sont de fines membranes qui entourent les muscles, les os, les viscères, le cerveau, la moelle épinière, les ligaments, et les relient entre eux comme une toile d'araignée. Très élastiques, ils maintiennent les organes et amortissent les chocs.

Sous l'action du stress, ces tissus conjonctifs se contractent pour se rétracter ensuite.

Mais dans certains cas, ils ne se rétractent pas. Des signes fonctionnels apparaissent alors, comme des douleurs, de la fatigue, un mal-être, des maux divers qui, souvent, préparent le terrain à la maladie proprement dite.

Objectif

Traiter ces signaux dès qu'ils se manifestent, en décrispant les fascias pour qu'ils retrouvent leur place, leur rythme et laissent circuler l'énergie. Mais aussi développer chez le patient la perception qu'il a de son propre corps, en lui faisant prendre conscience peu à peu de l'importance de son ressenti.

Soulager les sportifs

Parce qu'elle traite les problèmes musculaires et articulaires, cette méthode fait de plus en plus d'adeptes parmi les athlètes qui souffrent d'un problème chronique à la cheville par exemple, au point d'être manipulés par un ostéopathe avant un match. À force de faire entorse sur entorse, la cheville n'a jamais vraiment récupéré et rien ne la soulage durablement. Il suffit de quatre séances de fasciathérapie pour régler le problème définitivement.

Le sportif peut continuer les séances pour le bien-être qu'elles lui procurent. Sur le plan mental, les résultats sont étonnants : moins d'anxiété, moins de stress, il 'arrive mieux à prendre du recul. Au niveau physique, l'athlète se sent plus sûr de lui.

L'ACUPRESSURE

Le mal de dos, maladie du siècle, concerne 8 Français sur 10 au cours de leur vie. Il peut être chronique et si les manipulations expertes ne soulagent pas suffisamment le patient, la médecine chinoise propose une solution : l'acupressure.

L'acupressure est l'objet de nombreuses attentions face aux lombalgies. Cette technique ressemble à l'acupuncture, mais le professionnel remplace les aiguilles par des pressions du bout des doigts aux mêmes points d'acupuncture appelés méridiens. Rappelons que de leur stimulation dépend le rééquilibrage du Yin et du Yang, nécessaire à la bonne circulation de l'énergie.

Bien que cette théorie ne soit pas encore bien mise en lumière, l'acupressure a démontré une efficacité face à certaines douleurs comme la lombalgie, mais jusqu'alors peu de travaux avaient tenté d'estimer son action face au mal de dos.

Plus efficace que le traitement physique

Dans une étude récente, l'acupressure s'est révélée plus efficace que le traitement physique. 129 patients souffrant de mal de dos chronique ont subi soit un traitement physique classique (manipulations, traitement par la chaleur), soit un traitement par six séances d'acupressure. L'étude prenait en compte leur douleur, leur mobilité et leur qualité de vie avant, après le traitement et six mois plus tard.

Résultat : après le traitement, le handicap et la douleur étaient moindres chez le groupe traité par acupressure. Six mois plus tard, un seul des 64 patients traités par acupressure souffrait encore d'un handicap lié à sa lombalgie, contre huit dans le groupe des 65 patients traités par thérapie manuelle. Après six mois, les symptômes, tels que « douleurs dans les jambes », « douleur interférant avec le travail » avaient diminué chez le groupe ayant bénéficié de la technique de médecine chinoise. Doit-on pour autant recommander l'acupressure face à la lombalgie ?

L'efficacité de l'acupressure et du traitement physique des lombalgies dépend étroitement de la technique et de l'expérience du thérapeute.

La relation médecin-patient joue un rôle psychologique important dans le bon déroulement des séances.

LA PHARMACIE DU JARDIN

La **phytothérapie**, cet usage de plantes sous forme de tisane, de gélule ou de teinture permet de soigner à titre préventif et curatif. L'on doit être cependant vigilant avec cette méthode naturelle qui n'en reste pas moins sans risque. Un encadrement par un expert sera conseillé pendant son utilisation.

L'estragon

Contre le stress et les troubles digestifs.

L'estragon, *Artemisia dracunculus*, est largement utilisé comme herbe aromatique dans la cuisine, il se marie particulièrement bien avec le poisson et les sauces. Mais, outre son goût très appréciable, il a un passé de plante médicinale.

Les Grecs mâchaient ses feuilles pour traiter les maux de dents en raison de sa capacité anesthésique.

Au Moyen Âge, l'estragon était utilisé comme antidote aux morsures de serpents venimeux, mais aussi pour prévenir la fatigue. Les pèlerins emportaient toujours avec eux quelques brins d'estragon pour se donner du courage.

Aujourd'hui, son usage est exclusivement culinaire, cependant, si vous en possédez un pied au jardin, il pourra vous aider pour un grand nombre de maux du quotidien.

Les usages médicinaux de l'estragon

Les principaux composants de l'estragon sont l'estragol et l'ocimène. Il contient des tanins, amers, des terpènes, des flavonoïdes et des coumarines, qui lui octroient ses propriétés curatives de l'estomac et du foie.

Dans l'estragon, les feuilles, les fleurs et les racines se consomment fraîches ou sèchent. On trouve également des huiles essentielles et des teintures en parapharmacie.

En infusion, les feuilles permettent de soulager les insomnies, la nervosité, l'hyperactivité et la perte d'appétit.

L'estragon stimule la digestion, a une action vermifuge, soulage les crampes d'estomac, favorise la production de bile et accélère le processus d'élimination des toxines dans le corps.

Les feuilles mâchées ou utilisées en bain de bouche soulagent les douleurs dentaires grâce à son action antibactérienne et anesthésiante.

En aromathérapie, l'huile essentielle d'estragon peut être employée dans une chambre pour faciliter le sommeil et retrouver le calme.

Les feuilles broyées peuvent être appliquées sur une blessure légère pour la désinfecter.

Précautions

Il n'y a aucun effet secondaire à la consommation de l'estragon.

Les huiles essentielles ne doivent pas être ingurgitées, elles contiennent des doses d'estragol trop concentrées qui peuvent être nocives.

Elles sont à utiliser en aromathérapie ou en applications externes.

Une étude réalisée sur des souris a montré que la prise régulière d'estragol pouvait causer des tumeurs. Il n'y a aujourd'hui aucun cas sur l'homme et aucune relation entre la prise d'estragol et l'apparition de tumeur.

La marjolaine

Pour soulager les digestions difficiles.

La marjolaine, *Origanum majorana*, est une herbe aromatique épicée, son parfum rappelle celui des agrumes et du pin.

Elle fait partie de la famille des *Origanum*, l'origan, qui comprend plus d'une quarantaine de variétés.

Dans la Grèce antique, une légende racontait qu'Aphrodite, en effleurant la marjolaine de ses doigts, lui avait octroyé son parfum envoûtant.

Les jeunes filles qui glissaient des brins de marjolaine sous leurs oreillers devaient pendant leurs rêves, avoir la visite d'Aphrodite qui leur révélerait le nom de leurs futurs époux.

Lors des mariages, des bouquets de marjolaine étaient offerts aux mariés pour leur souhaiter une union heureuse.

Outre ces croyances, les Grecs employaient cette plante pour soigner les morsures de serpents venimeux, comme digestif et pour soulager les douleurs arthritiques.

Les propriétés thérapeutiques de la marjolaine

En phytothérapie, ce sont les feuilles et les sommités fleuries de la marjolaine qui sont utilisées. Elle est consommée fraîche, séchée, en teinture ou huile essentielle.

La marjolaine - comme beaucoup de plantes aromatiques - a des propriétés digestives.

Elle est principalement utilisée à ces fins, car elle diminue les douleurs gastriques liées ont une mauvaise digestion.

Antispasmodique, elle limite les crampes d'estomac et les contractures musculaires.

Elle prévient également les nausées et vomissements associés à un mal des transports.

Des études ont montré que la marjolaine inhibe la croissance des herpès chroniques ou des aphtes buccaux. L'application de teinture ou de feuilles fraîches broyées sur la plaie entraîne un soulagement rapide.

Son huile essentielle peut être appliquée sur les zones touchées par l'arthrite, les rhumatismes et les entorses. Ces applications n'ont jamais été prouvées scientifiquement, mais de nombreux ouvrages bibliographiques relatent des cas d'amélioration.

Cette plante ne présente aucun effet secondaire. Seules les huiles essentielles ne doivent pas être ingurgitées, mais seulement utilisées en application externe ou en aromathérapie.

Origan ou marjolaine ?

Il est parfois difficile de différencier les deux plantes qui appartiennent à la même famille. Jardiniers et botanistes en perdent parfois leur latin et les plantes nommées marjolaine sont souvent de l'origan...

L'origan, *Origanum Vulgare*, lui aussi très présents dans les jardins et ayant des usages culinaires identiques n'a pourtant pas les mêmes emplois en phytothérapie.

Bien qu'il soulage lui aussi les problèmes de digestion, ses effets sont principalement antitussifs et expectorants.

La menthe

Une plante indispensable.

La menthe est l'une des plantes les plus cultivées dans les jardins et sur les balcons.

Sa culture facile, son développement rapide et son parfum envoûtant en font l'une des plantes préférées des jardiniers.

Chaque année, 9 000 tonnes d'huile essentielle de menthe sont produites à travers le monde pour différents usages.

On retrouve cette huile dans les cosmétiques, l'alimentation, les produits ménagers, les préparations médicinales...

Ce chiffre ne prend pas en compte les feuilles séchées vendues pour les tisanes, infusions, le thé vert à la menthe, les usages culinaires... Et bien sûr, les plants commercialisés en jardinerie.

Il existe plusieurs variétés de menthe, les plus connues et utilisées sont la menthe verte et la menthe poivrée.

La menthe verte est plus ancienne, mais ses usages sont majoritairement culinaires.

La menthe poivrée, plus forte et concentrée en menthol, est employée comme plante médicinale bien qu'elle soit également très appréciée en cuisine pour son petit goût épicé.

Ses origines mythologiques

La menthe est réputée pour avoir des pouvoirs magiques et divinatoires.

Elle rentrait par exemple dans la composition de certains philtres d'amour.

Cette plante est fortement liée au pouvoir sexuel, ceci est dû à son action stimulante et à la mythologie grecque.

Hadès, Dieu de la mort, tomba amoureux de la nymphe Minta.

Perséphone, la femme d'Hadès, jalouse et malheureuse d'être délaissée par son mari, demanda à sa mère, Déméter, de la venger.

Déméter transforma Minta en une plante stérile, qui ne pourrait se reproduire que par ses stolons et non avec le pollen comme la majorité des plantes.

Hadès, désespéré, ne parvint pas à ramener Minta à la vie, mais il lui octroya un parfum envoûtant qui insufflerait l'amour à tous ceux qui le sentiraient...

La menthe, un médicament dans le jardin

En phytothérapie, on emploie les feuilles de menthe séchées ou fraîches et l'huile essentielle (menthol) obtenue par distillation de vapeur d'eau des rameaux fleuris.

Cette plante a des propriétés digestive et antispasmodique, elle détend les parois du muscle lisse de l'estomac favorisant ainsi la digestion.

Des études réalisées en Allemagne et en Russie montrent que la consommation de menthe après le repas prévient les risques d'ulcère et stimule la sécrétion de bile.

La menthe permet également de prévenir les infections.

Des études américaines ont prouvé qu'elle était un germicide actif permettant de lutter contre un grand nombre de bactéries et de virus. Elle est prescrite en tisane notamment dans les cas de bronchite, herpès, bouton de fièvre...

Son action antispasmodique fait de cette plante une amie de la santé féminine. Elle permet de détendre les muscles de l'utérus réduisant les crampes avant et pendant les menstruations. Elle diminue également les nausées matinales chez les femmes enceintes.

Stimulante et tonique, la menthe est considérée comme un aphrodisiaque ou un excitant si elle est consommée en grande quantité.

En usage externe, elle est utilisée en pommade ou teinture comme anesthésique et désinfectant.

En inhalation, les vapeurs de menthol ont un effet décongestionnant qui soulage les sinus, la congestion pulmonaire et les rhumes.

Mise en garde

L'huile de menthol est un poison. Deux grammes soit l'équivalent d'une cuillère à café suffisent pour tuer un adulte.

C'est pour cette raison que l'huile de menthol (comme toutes les huiles essentielles) ne doit pas être consommée pure.

La consommation des feuilles ne représente aucun danger, car la concentration de menthol est faible.

La sauge

Une plante miraculeuse

La sauge, *salvia officinalis*, est une plante courante des jardins.

Elle est utilisée en cuisine, notamment pour les sauces ou les farces, mais également en infusions ou tisanes pour ces nombreux usages thérapeutiques.

C'est une plante facile à cultiver, qui demande peu de soin et supporte parfaitement les périodes de sécheresse.

Le nom de salvia est dérivé de « salvare » qui signifie « sauver ». Ce nom lui a été donné en référence à ses propriétés curatives qui étaient autrefois considérées comme pouvant soigner tous les maux.

En Chine, où la sauge a été introduite par des explorateurs néerlandais, un seul de ces plants était échangé contre son propre poids en thé.

Considérée comme précieuse pour la médecine, elle était favorisée au détriment des plantes locales et ancestrales.

Les soldats grecs et romains amenaient toujours quelques feuilles de sauges dans leurs bagages pour préserver la viande et pour les appliquer en pansements, en cas de blessures.

Charlemagne ordonna qu'elle soit cultivée dans toutes les abbayes et dans tous les jardins de ses sujets afin de ne jamais manquer de cette plante miraculeuse.

La sauge, pour soigner tous les maux...

En phytothérapie, ce sont les feuilles séchées ou fraîches, les teintures et huiles essentielles qui sont employées dans les préparations.

Les principaux composants chimiques sont les tannins, les tripterpènes et les huiles essentielles comme la thuyone, le cinéol et le camphène.

En usage interne, elle a des propriétés antisudorifiques, l'extrait de sauge réduit la transpiration de 50 % en moyenne deux heures après son ingestion.

Elle est aussi antibactérienne, anti-inflammatoire, antiseptique, fébrifuge, antispasmodique.

Son tannin astringent permet de soulager les gorges irritées, en bain de bouche, il permet de lutter contre les aphtes et l'irritation des gencives.

La sauge stimule et protège l'estomac : ses effets antispasmodiques permettent de traiter les problèmes gastro-intestinaux (flatulence, spasmes, digestion difficile, ballonnement...)

Son action préservative empêche l'oxydation de la viande. C'est pour cette raison que la sauge était autrefois intégrée dans les sauces et les farces à la viande. Elle réduisait alors les risques d'intoxication alimentaire.

Riche en antioxydant, elle est bénéfique pour la peau et les cheveux, elle lutte contre le vieillissement prématuré lié à l'effet négatif des radicaux libres.

Une infusion de sauge consommée à jeun par les diabétiques permet de réduire le taux de glucose dans le sang.

De plus, ces effets diurétiques permettent d'éliminer les toxines et de perdre du poids.

En application externe, elle est cicatrisante et antiseptique.

Les pommades permettent de traiter les rhumatismes, l'arthrite et soulagent les piqûres d'insectes.

Mise en garde

La thuyone contenue dans les huiles essentielles est toxique à forte dose.

Les huiles essentielles ne doivent pas être consommées ; elles sont à utiliser en applications externes et en aromathérapie.

La verveine officinale

Des effets similaires à l'aspirine

La verveine, *Verbena officinalis*, a toujours eu une image positive à travers l'histoire.

Elle a été l'une des herbes préférées des druides et a été admise comme plante sacrée par les Romains qui ont fortement participé à son introduction en Europe.

Dans la bible, des feuilles de verveine sont pressées sur les plaies du Christ pour arrêter l'hémorragie.

En Chine, dans la médecine traditionnelle, la plante est connue principalement comme un remède pour la fièvre du paludisme et la grippe. Ils l'utilisaient aussi pour traiter les migraines liées aux changements hormonaux.

La verveine officinale, au goût âpre et amer, a presque disparu de France au profit de sa cousine la verveine citronnée, au goût sucré et doux. Elle reste néanmoins une plante très utile dans le jardin pour soulager bon nombre de symptômes.

Les propriétés thérapeutiques de la verveine

La verveine contient des alcaloïdes, des terpènes, des tanins et des huiles essentielles.

Les feuilles, les sommités fleuries et les tiges de la plante sont utilisées en phytothérapie. La verveine se consomme traditionnellement en tisanes et infusions.

Bien que la verveine soit chimiquement très différente de l'aspirine, des études japonaises montrent qu'elle agit de la même façon en soulageant les douleurs et en réduisant les inflammations.

Elle est prescrite dans les cas de maux de tête et de dents, de douleurs gastriques ou encore de fièvre.

Elle permet de faciliter les changements hormonaux tels que la ménopause ou l'arrivée d'un enfant.

Antispasmodique, elle facilite la digestion, limite les flatulences et les ballonnements.

Anti-inflammatoire, antitussive et stimulant le système immunitaire, des tisanes de verveines pourront soulager les personnes souffrant de gripes et de rhumes. Elle peut être prise également en prévention des maladies hivernales.

Enfin, la verveine est reconnue pour son action relaxante facilitant l'endormissement. Elle est donc utile dans les cas d'insomnie, de stress et de fatigue.

Mise en garde

De nombreuses études ont prouvé que la verveine diminuait la pression artérielle, il est déconseillé aux personnes souffrant de problèmes cardiaques d'en consommer.

Resserrant les bronches, elle est également interdite aux asthmatiques.

Les femmes enceintes ne doivent pas non plus en consommer, car la verveine stimule l'utérus pouvant entraîner des naissances prématurées.

Le basilic

Pour stimuler le système immunitaire et digestif

Le basilic est originaire d'Asie et du Moyen-Orient.

Après avoir été échangé et cultivé pendant 5 000 ans, il existe aujourd'hui des centaines de variétés différentes issues pour la plupart d'hybridation.

On retrouve des basilics à l'odeur citronnée, de cannelle, de réglisse, d'anis, camphré... Chaque variété a une composition chimique unique, mais les propriétés médicinales restent identiques.

Pour les Grecs et les Romains, cette herbe était associée à la colère et la folie. Il était inconcevable qu'une plante aussi odorante puisse pousser sans que celui qui l'a semé n'ait injurié ou mis en colère les Dieux...

Le basilic fut ensuite, au cours des siècles considéré comme un symbole de l'amour en Italie. Les amoureux s'offraient des bouquets de basilic pour se jurer fidélité.

En Inde, cette plante est reliée aux Dieux Vishnu et Krishna et permet de veiller sur la vie et sur la mort.

De nos jours, loin de toutes ces croyances, le basilic est l'une des herbes aromatiques les plus communes au jardin.

Elle est très appréciée en cuisine pour son parfum. On la retrouve dans les salades, la cuisine méditerranéenne, et dans le Pesto.

Les propriétés thérapeutiques du basilic

Les feuilles, les sommités fleuries et les huiles essentielles sont utilisées en phytothérapie.

Le basilic contient une huile volatile (environ 1 %), qui est constitué principalement de linalol et chavicol méthyle, ainsi que de petites quantités de cinnamate de méthyle, cinéole, et autres terpènes.

Une des principales utilisations médicinales du basilic vient du bêta-caryophyllène (BCP), un composé anti-inflammatoire naturel que l'on retrouve également dans l'origan et le cannabis médicinal. Cette substance permet de lutter contre l'inflammation intestinale et l'arthrite rhumatoïde.

En médecine ayurvédique traditionnelle, une variété de basilic indien (le basilic Tulsi ou basilic sacré) est utilisée pour traiter plusieurs affections courantes telles que le diabète, les troubles

respiratoires, l'impuissance, les allergies, et l'infertilité. Ces utilisations peuvent s'expliquer par le fait que le basilic contient de l'acide cinnamanic, un composé puissant qui améliore la circulation sanguine, stabilise la glycémie, et facilite la respiration.

Le basilic est aussi connu pour avoir des propriétés antioxydantes très puissantes, surtout quand il est utilisé sous la forme d'extrait ou d'huile. Les antioxydants naturels présents dans le basilic protègent le corps contre les dommages des radicaux libres, ce qui empêche le vieillissement cellulaire, les maladies de la peau commune, et même la plupart des formes de cancer.

Les feuilles de basilic fraîches ont des propriétés antibactériennes permettant de désinfecter. En usage interne, elles permettent de combattre les infections virales, notamment les rhumes, la grippe et l'herpès. Une étude allemande montre que le basilic augmente la production d'anticorps de 20 %.

Le basilic facilite la digestion, réduit les flatulences, les ballonnements et est un excellent vermifuge naturel. Il traite les diarrhées, les vomissements et les nausées.

Il peut également être utilisé contre les troubles nerveux comme l'insomnie, la dépression, le stress, les migraines, l'irritabilité.

L'huile de basilic appliqué quotidiennement sur la peau se révèle très efficace dans les cas d'acné.

En aromathérapie, l'huile de basilic permet de faciliter le sommeil et se relaxer, d'améliorer la respiration et d'assainir une pièce.

Le laurier

Un calmant naturel

Le laurier, *Laurus nobilis*, est originaire d'Asie Mineure et du pourtour méditerranéen. Il s'agit d'un petit arbuste à feuilles persistantes qui s'utilise pour aromatiser les sauces, les ragoûts, les plats de viande ou les soupes.

Dans la mythologie grecque, la nymphe Daphnée était poursuivie par Apollon, le Dieu de la médecine qui était fou d'amour pour elle.

Daphnée demanda secours aux Dieux qui la transformèrent en branche de laurier pour qu'elle ne soit plus importunée par Apollon.

Ce dernier déclara que cette plante était sacrée et il offrit une couronne de laurier aux guerriers, athlètes et poètes les plus doués.

Ainsi, le laurier devint le symbole des Jeux olympiques et fut une marque de courage pour les empereurs romains qui le portaient en couronne.

Les vertus thérapeutiques du laurier

En phytothérapie, c'est les feuilles et l'huile de laurier qui sont utilisées.

L'huile essentielle est constituée de cinéol, d'eugénol, de géraniol et de terpinéol. Les feuilles ont aussi de grandes quantités de mucilage, de tanins et de résines.

Là où le laurier est le plus efficace, c'est dans la gestion du stress. L'huile contenue dans les feuilles à un effet relaxant, elle

diminue la pression artérielle, favorise le sommeil et détend les muscles.

Pour obtenir ces effets relaxants, le laurier doit être pris en infusion, en huile essentielle dans le bain ou en aromathérapie avec un diffuseur d'huile.

Il permet de stimuler la digestion, réduit les spasmes, les flatulences et les ballonnements.

Antibactérien et fongicide, le laurier permet de désinfecter les blessures, mais également de prévenir les maladies virales.

L'huile peut être appliquée pour soulager les arthrites, les rhumatismes, les entorses, mais aussi pour éloigner les moustiques.

Masser le cuir chevelu avec une infusion froide de laurier permet de réduire les pellicules.

Dans la maison et le jardin, cette plante est également utilisé comme répulsif pour les cafards et les insectes nuisibles.

Mise en garde

Pendant des siècles, le laurier a été utilisé pour provoquer des avortements et aider les femmes à accoucher.

Bien qu'aucune étude scientifique ne vienne corroborer ses propriétés, il est conseillé aux femmes enceintes de ne pas en consommer.

Le persil

Un concentré de vitamine et d'oligo-éléments

Le persil est une plante aromatique familière des potagers et des jardins.

C'est l'une des premières herbes à apparaître au printemps, c'est pour cette raison qu'elle symbolise le renouveau dans la culture juive.

Les Grecs la considéraient, au contraire, comme symbole de mort. La légende veut que du persil ait jailli de la blessure mortelle infligée par un serpent venimeux au fils du roi Lycurgue de Némée.

Dès lors, les soldats qui touchaient du persil avant de partir au combat se voyaient présager une mort rapide. Les Grecs ornaient les tombes des défunts de persil en signe de deuil.

Ainsi, jusqu'à la fin du Moyen Âge, en Europe, le persil était planté un Vendredi Saint pour conjurer le mauvais sort.

Le persil, une plante aromatique aux nombreuses vertus

Le persil contient du fer, du calcium, des vitamines A, B, C, E et K, des bêta-carotènes, des huiles essentielles (notamment l'eugénol et apiol), des flavonoïdes, des coumarines, de la chlorophylle.

Il est également concentré en histidine, un acide aminé qui inhibe les tumeurs.

Riche en fer, il est idéal pour les personnes souffrant d'anémie, de rachitisme, de jaunisse et d'arthrite.

Les feuilles de persil concassé ainsi que les graines peuvent être utilisées pour adoucir et désinfecter les piqûres d'insectes, les ecchymoses et les blessures en général.

Les infusions aident à lutter contre les flatulences, les douleurs rénales, les cystites, les règles douloureuses et les infections de la vessie.

Diurétique, il permet de nettoyer le foie et les reins, de détoxifier l'organisme et de traiter l'hypertension artérielle en fluidifiant le sang.

Les diurétiques comme le persil sont souvent prescrits pour combattre l'accumulation de liquides, caractérisant l'insuffisance cardiaque congestive.

C'est la plante aromatique qui contient le plus de chlorophylle, en mâcher quelques feuilles permet donc de rafraîchir son haleine.

L'apiol et la myristicine contenue dans cette herbe sont deux stimulants utérins.

En Russie, une préparation nommée « Supetin » contenant 85 % de jus de persil est prescrite aux femmes enceintes pour stimuler les contractions lors de la période de travail.

Le persil inhibe également la sécrétion d'histamine, un agent chimique qui déclenche les réactions allergiques.

Beaucoup de propriétés thérapeutiques pour une plante qui passent inaperçues au jardin...

Mise en garde

La consommation de persil en tisane ou en feuilles fraîches et séchées ne comporte aucun effet secondaire.

Cependant, ayant une forte teneur en fer, il est déconseillé de boire des infusions de persil pendant plus de 5 jours consécutifs.

Le romarin

Une plante apaisante

Le romarin, *Rosmarinus officinalis*, est une plante des garrigues qui apprécie particulièrement la chaleur.

Très mellifère, sa floraison est impressionnante et attire beaucoup les pollinisateurs. Le miel de romarin est d'ailleurs très réputé, notamment au travers du « Miel de Narbonne ».

C'est une plante utilisée couramment en cuisine pour aromatiser les plats.

Au Moyen Âge, le romarin était associé à la cérémonie du mariage comme un gage d'amour.

Il était aussi employé pour éloigner les sorcières et repousser les cauchemars.

Au XVI^e siècle, en Angleterre les maisons qui étaient bordées de romarin symbolisaient que les femmes portaient la culotte dans le foyer. Les maris furieux arrachaient les plants pour que l'on ne remette pas en cause leur virilité.

En 1235, la légende raconte que reine Élisabeth de Hongrie, qui était devenue paralysée a été soignée par une potion composée de vin et romarin. Ce breuvage nommé « potion de Hongrie » a beaucoup contribué à la popularité de cette plante en Europe.

Les propriétés thérapeutiques du romarin

En phytothérapie, ce sont les feuilles et les fleurs qui sont utilisées. On les consomme en tisanes et infusions, mais également en gélule et huiles essentielles.

L'huile essentielle est utilisée en inhalation et en aromathérapie pour soulager l'asthme, décongestionner les voies respiratoires, les sinusites et les rhumes.

Le romarin stimule le fonctionnement de la vésicule biliaire et du foie. Il est donc prescrit dans les cas d'inflammation chronique de la vésicule et d'insuffisance hépatique.

Il stimule le système nerveux et est prescrit dans les cas de nervosité, surmenage, asthénie et fatigue chronique. C'est un tonifiant, que l'on peut associer à la menthe et à la sauge.

Quelques gouttes d'huile de romarin dans le bain permettent de se détendre et de se relaxer.

Antibactérien, antiseptique, antifongique et anti-inflammatoire, le romarin permet de prévenir les infections. L'application de feuilles de romarin broyées sur une blessure permet de la désinfecter.

Comme beaucoup de plantes aromatiques, le romarin permet de stimuler la digestion en limitant les spasmes gastriques. Ainsi, une tasse d'infusion de romarin après le repas permet de mieux digérer.

Mise en garde

La consommation des feuilles est sans danger ni effet secondaire.

Par contre, comme toutes les huiles essentielles, l'huile de romarin ne doit pas être consommée, car elle pourrait provoquer des irritations gastriques, et des dysfonctionnements rénaux. Son usage doit se limiter aux applications externes.

Le thym

Un puissant antiseptique

Le thym est très utilisé pour ses qualités culinaires. On le retrouve dans les fameuses « herbes de Provence », les plats salés et sucrés, la liqueur de thym, les bonbons pour la toux...

Au Moyen Âge, il était utilisé pour conserver la viande. C'est aujourd'hui l'une des plantes aromatiques les plus employées et les plus populaires en France.

Sous le règne de Charlemagne, le thym était associé au courage.

Ainsi, il n'était pas rare que les femmes offrent aux chevaliers des écharpes brodées de brins de thym.

Au fil des siècles, on attribua au thym de nombreuses vertus thérapeutiques.

Les coussins des personnes mélancoliques étaient remplis de feuilles de thym, on l'employait pour soigner l'épilepsie, la sciatique, les cauchemars... On sait aujourd'hui que si le thym a des effets

bénéfiques sur la santé, il a été employé à mauvais escient pendant des siècles.

Pendant la Première Guerre mondiale, les Français et les Anglais qui se battaient contre l'Allemagne connurent une pénurie d'antiseptique qui joua un rôle important dans la survie des soldats.

L'huile de thym, utilisée comme désinfectant, était produite en grande partie dans les distilleries allemandes. Les alliés se retrouvèrent privés de cette huile qui leur était utile en prévention des épidémies telles que la coqueluche et pour soigner un grand nombre de maux.

À la fin de la guerre, les herboristes travaillèrent à la conception de nouveaux antiseptiques pour ne plus connaître la même situation.

Le thym, un allié contre les maladies hivernales et les petits bobos du quotidien.

L'huile essentielle de thym contient du thymol et du phénol qui ont des propriétés antiseptiques importantes. Les huiles sont utilisées en aromathérapie, pour les inhalations ou pour des applications externes.

Les feuilles de thym peuvent être consommées sèches ou fraîches en infusion et tisane. Il existe également des gélules contenant des extraits de thym.

En usage interne, le thym est un excellent antitussif. Il est prescrit pour détendre les voies respiratoires, traiter la toux et comme expectorant. Il est particulièrement utile pour les toux

sèches ou chroniques et les angines. Servi en infusion chaude avec une cuillerée de miel, c'est un remède idéal contre les maux de l'hiver...

Antiviral, il prévient les maladies et empêche la rechute. Il est employé en aromathérapie pour assainir une pièce, une chambre de malade et détruire les bactéries contenues dans l'atmosphère.

Antispasmodique, il permet de faciliter la digestion, réduit les ballonnements et les douleurs gastriques.

Une infusion consommée une ou deux heures avant le repas, il permet de stimuler l'appétit.

En usage externe, le thym peut être utilisé comme antiseptique pour désinfecter une blessure ou une égratignure légère.

En bain de bouche, il peut traiter les aphtes, les gingivites et la mauvaise haleine.

L'huile de thym ayant des vertus fongicides, elle peut être appliquée sur les mycoses cutanées.

Les inhalations réalisées avec l'huile ou les feuilles ont un effet décongestionnant qui soulage les sinus et les voies respiratoires.

Mise en garde

Le thymol contenu en grande quantité dans l'huile de thym peut être toxique et provoquer des vomissements, maux de tête, nausées et dérèglement de la thyroïde.

Il est donc fortement déconseillé de consommer de l'huile de thym sans avis ni prescription médicale.

Les feuilles ne comportent aucun danger et peuvent être consommées en cuisine ou à usage médicinal sans restriction.

CONCLUSION

Les médecines douces ont beaucoup évolué au cours du temps. Ces pratiques retrouvent peu à peu de nouveaux adeptes par leur côté naturel et l'absence d'effet indésirable.

Bien que de nombreuses différences existent entre la médecine douce et la médecine dite « chimique », celles-ci sont complémentaires et peuvent s'unir pour soigner plus de pathologies.

Certaines techniques alternatives ne présentent aucun danger pour l'organisme, mais n'apportent pas assez peu de preuves scientifiques de leur efficacité.

À chacun de trouver la méthode adaptée qui sera capable de le soulager durablement.