SANTÉ AU NATUREL

CABINET DE BIEN-ÊTRE & SANTÉ NATURELLE

Retrouvez votre équilibre naturellement.

MON GUIDE DU BIEN-ÊTRE AU NATUREL

Huiles essentielles • Plantes • Sophrologie



Bienfaits • Usages • Précautions • Contre-indications

Céline Marquardt

Naturopathe & Sophrologue

Bienvenue dans votre guide du bien-être au naturel



Je suis **Céline Marquardt, naturopathe et sophrologue**, et j'ai créé ce guide avec l'envie de vous accompagner vers une meilleure connaissance des ressources que la nature met à notre disposition.

Les plantes et les huiles essentielles peuvent trouver leur place dans notre quotidien pour accompagner notre bien-être, favoriser la détente et nous aider à retrouver un meilleur équilibre.

Mais naturel ne signifie pas sans risque. Une plante ou une huile essentielle possède des propriétés spécifiques et peut également présenter des **précautions d'emploi, des contre-indications ou des interactions** qu'il est essentiel de connaître.

À travers ce guide, je souhaite donc vous transmettre des informations simples et accessibles pour mieux comprendre leurs usages, tout en accordant une place essentielle à la **sécurité et à la prudence**.

Vous découvrirez également quelques pratiques de **sophrologie et de respiration**, afin d'associer les ressources de la nature à une approche plus globale du bien-être.

Prenez le temps de découvrir, d'écouter votre corps et d'avancer à votre rythme.

Je vous souhaite une belle découverte. 🌿

Céline

« Retrouvez votre équilibre naturellement. »

AVANT DE COMMENCER
Quelques précautions essentielles

Les plantes et les huiles essentielles sont de précieuses alliées du bien-être, mais leur origine naturelle ne signifie pas qu'elles soient sans risque.
Une utilisation adaptée et prudente est essentielle.

⚕️ **Un guide de bien-être**
Ce guide est destiné à informer et à accompagner une démarche de bien-être. Il ne remplace ni un diagnostic, ni un traitement, ni les conseils d'un médecin ou d'un pharmacien.

🌿 **Respecter les précautions**
Chaque plante et chaque huile essentielle possède ses propres précautions d'emploi et contre-indications. Respectez toujours celles indiquées dans les fiches.

💊 **Traitements & maladies**
En cas de traitement médicamenteux, de maladie chronique ou d'antécédent médical, demandez conseil à un professionnel de santé avant toute utilisation.

🤰 **Personnes sensibles**
Une vigilance particulière est nécessaire chez la femme enceinte ou allaitante, l'enfant, la personne âgée ainsi que chez les personnes asthmatiques, épileptiques ou allergiques.

⚠️ **En cas de doute**
Une réaction inhabituelle ou des symptômes persistants nécessitent l'arrêt de l'utilisation et, selon la situation, l'avis d'un professionnel de santé.

À retenir
Naturel ne veut pas dire inoffensif.
S'informer, respecter les précautions et demander conseil en cas de doute font partie d'une utilisation responsable.

Bien utiliser les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des extraits végétaux très concentrés. Quelques gouttes peuvent suffire et leur utilisation nécessite de respecter la **voie d'utilisation, les précautions et les contre-indications propres à chaque huile essentielle.**

🌿 APPLICATION CUTANÉE

Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées sur la peau, généralement après dilution dans une huile végétale. La concentration adaptée dépend de l'huile essentielle, de la zone concernée, de l'âge et de la durée d'utilisation. Certaines peuvent être irritantes, sensibilisantes ou photosensibilisantes.

🌬️ DIFFUSION & INHALATION

Toutes les huiles essentielles ne sont pas adaptées à la diffusion ou à l'inhalation. Aérez la pièce et respectez les durées d'utilisation. Une prudence particulière est nécessaire en présence d'enfants, de personnes asthmatiques, épileptiques ou sensibles.

🥄 VOIE ORALE

La voie orale demande une vigilance particulière. Dans ce guide, je vous conseille de ne pas proposer de prise orale en automédication. Elle peut exposer à des effets indésirables, interactions ou toxicités et doit, selon l'huile et la situation, relever du conseil d'un professionnel compétent.

☀️ SOLEIL & PEAU

Certaines huiles essentielles, notamment certaines essences d'agrumes, peuvent être photosensibilisantes. Les précautions concernant l'exposition aux UV seront précisées dans chaque fiche concernée.

LE BON RÉFLEXE

Une huile essentielle n'est jamais choisie uniquement pour son parfum ou son « bienfait ». Identifiez précisément l'huile, vérifiez ses contre-indications et respectez la voie d'utilisation recommandée.

BIEN UTILISER LES PLANTES
Naturelles, mais pas anodines

Les plantes peuvent accompagner notre bien-être sous différentes formes : infusion, décoction, extrait, poudre ou préparation prête à l'emploi. Leur utilisation dépend de la plante, de la partie utilisée et de la personne à laquelle elle est destinée.

🌱 IDENTIFIER LA BONNE PLANTE

Une même appellation courante peut parfois désigner plusieurs espèces. Dans ce guide, le nom botanique (latin) sera indiqué afin d'identifier précisément chaque plante et d'éviter les confusions.

☕ CHOISIR LA BONNE PRÉPARATION

Feuilles, fleurs, racines ou graines ne se préparent pas toujours de la même manière. Infusion, décoction ou autre forme seront précisées lorsque cela est pertinent.

💊 ATTENTION AUX INTERACTIONS

Certaines plantes peuvent modifier l'action de médicaments ou augmenter le risque d'effets indésirables. En cas de traitement médicamenteux, de maladie chronique ou avant une intervention chirurgicale, **demandez conseil à un médecin ou à un pharmacien.**

🤰 DES PRÉCAUTIONS SELON LA PERSONNE

Grossesse, allaitement, enfance, allergies et certaines pathologies nécessitent des précautions particulières. Une plante adaptée à une personne ne l'est pas nécessairement à une autre.

LE BON RÉFLEXE

Avant d'utiliser une plante, vérifiez son nom botanique, la partie utilisée, la forme de préparation, les contre-indications et les interactions éventuelles.

« La nature nous offre de précieuses ressources ; apprenons à les utiliser avec connaissance et discernement. »

SOMMAIRE

Votre chemin vers le bien-être au naturel

01 — Stress & équilibre émotionnel P. 7
Apaiser le mental • Relâcher les tensions • Retrouver le calme

02 — Sommeil & récupération P. 24
Préparer le coucher • Favoriser la détente • Créer son rituel du soir

03 — Digestion & confort intestinal P. 30
Accompagner la digestion • Apaiser les inconforts • Respiration abdominale

04 — Hiver & confort respiratoire P. 43
Traverser la saison froide • Prendre soin de sa sphère respiratoire

05 — Muscles, articulations & récupération P. 58
Confort articulaire • Tensions musculaires • Récupération

06 — Peau & bien-être cutané P. 71
Prendre soin de sa peau • Petits inconforts du quotidien

07 — Énergie & concentration P. 84
Vitalité • Fatigue passagère • Concentration

08 — Le répertoire naturel P. 97
Les huiles essentielles et les plantes de A à Z

09 — Mes routines bien-être P. 103
Associer naturopathie, aromathérapie, phytothérapie et sophrologie au quotidien

« Écouter son corps, comprendre ses besoins, retrouver son équilibre. »

CHAPITRE 01

Stress & équilibre émotionnel

Retrouver le calme, naturellement.

Stress, tensions, pensées envahissantes… notre équilibre émotionnel peut être mis à rude épreuve au quotidien.

Certaines plantes, huiles essentielles et pratiques de sophrologie peuvent accompagner ces périodes en favorisant la détente et le retour au calme.

Dans ce chapitre, découvrons comment les intégrer à une **routine de bien-être simple, consciente et sécurisée**.



🌿 Plantes · 💧 Huiles essentielles · 🧘 Sophrologie

Huile essentielle de Lavande vraie

Lavandula angustifolia Mill.

Partie distillée : sommités fleuries
Famille : Lamiacées
Profil : floral • doux • apaisant

🌿 Ses principaux atouts

La lavande vraie est traditionnellement utilisée pour contribuer à la relaxation et accompagner les périodes de stress mental et de tension nerveuse. Elle est également traditionnellement employée pour favoriser le sommeil. Ces usages sont notamment reconnus dans la monographie européenne de l'EMA.







💧 Comment l'utiliser ?

En olfaction
Respirer ponctuellement l'odeur de la lavande vraie peut s'intégrer à un moment de relaxation ou à votre rituel du soir.

En diffusion
Elle peut être utilisée dans un diffuseur adapté, en suivant les indications du fabricant et les précautions mentionnées dans le guide.

Sur la peau
Privilégier une utilisation diluée dans une huile végétale plutôt qu'une application pure. Respecter les précautions propres à chaque utilisation.

Voie orale
La voie orale n'est volontairement pas proposée dans ce guide. Elle nécessite des précautions spécifiques et un conseil professionnel adapté.

Huile essentielle de Lavande vraie

Lavandula angustifolia Mill.
(suite)

⚠️ Précautions

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à la lavande ou à l'un de ses constituants. Des réactions cutanées, notamment des dermatites de contact, ont été rapportées.
Pendant la **grossesse et l'allaitement**, l'utilisation n'est pas recommandée faute de données suffisantes. Chez l'**enfant de moins de 12 ans**, l'utilisation médicinale n'est pas recommandée ; respecter également les recommandations propres au produit et à la voie d'utilisation.
Éviter le contact avec les yeux et les muqueuses. En cas de réaction inhabituelle, interrompre l'utilisation.

🧘 La minute sophrologie
Respiration "Retour au calme"

Installez-vous confortablement et relâchez les épaules.
Inspirez tranquillement par le nez.
Expirez lentement par la bouche, comme si vous laissiez partir les tensions.

Répétez quelques cycles en portant votre attention sur les sensations de relâchement.

L'huile essentielle n'est pas indispensable à l'exercice : la respiration peut être pratiquée seule.

🌿 Conseil de Céline

Faites de la lavande le signal d'un moment de calme : lumière douce, quelques minutes sans écran et une respiration lente. Le rituel compte autant que le parfum.

Huile essentielle de Petit grain bigarade

Citrus × aurantium L.

Partie distillée : feuilles et jeunes rameaux
Famille : Rutacées
Profil : frais • floral • légèrement boisé

🌿 Ses principaux atouts

Le Petit grain bigarade est traditionnellement apprécié en aromathérapie pour son parfum favorisant une **ambiance de détente et d'apaisement**. Il trouve particulièrement sa place dans les routines destinées à relâcher les tensions et à préparer un moment de calme.







💧 Comment l'utiliser ?

En olfaction
Respirer ponctuellement son parfum peut accompagner un exercice de respiration, une pause ou un rituel de détente.

En diffusion
Elle peut être utilisée dans un diffuseur adapté, en respectant les indications du fabricant, la durée de diffusion et les précautions liées aux personnes présentes dans la pièce.

Sur la peau
Privilégier une utilisation diluée dans une huile végétale. Éviter les yeux, les muqueuses et les zones cutanées fragilisées.

Voie orale
La voie orale n'est volontairement pas proposée dans ce guide. Elle nécessite des précautions spécifiques et un conseil professionnel adapté.

Huile essentielle de Petit grain bigarade

Citrus × aurantium L.
(suite)

⚠️ Précautions

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à l'huile essentielle ou à l'un de ses constituants.
Comme toute huile essentielle, elle peut provoquer une irritation, une sensibilisation ou une réaction cutanée chez certaines personnes.
Par principe de prudence, son utilisation pendant la **grossesse et l'allaitement** ainsi que chez le jeune enfant doit faire l'objet d'un avis professionnel adapté à la voie et au produit utilisés.
Éviter le contact avec les yeux et les muqueuses. Interrompre l'utilisation en cas de réaction inhabituelle.

🧘 La minute sophrologie
Respiration « Je relâche »

Installez-vous confortablement et relâchez les épaules.
Inspirez doucement par le nez en prenant conscience de votre respiration.
Expirez lentement par la bouche en imaginant que vous laissez partir les tensions accumulées.
Répétez quelques cycles, sans forcer, en observant progressivement le relâchement du corps.
L'huile essentielle n'est pas indispensable à l'exercice : la respiration peut être pratiquée seule.

🌿 Conseil de Céline

« Accordez-vous une vraie pause : quelques minutes sans téléphone, une respiration lente et toute votre attention portée sur l'instant présent. »

Huile essentielle de Camomille romaine

Chamaemelum nobile (L.) All.

Partie distillée : sommités fleuries
Famille : Astéracées
Profil : floral • herbacé • doux

🌿 Ses principaux atouts

La Camomille romaine est traditionnellement appréciée en aromathérapie dans les moments de **tension et d'agitation**. Son parfum doux peut accompagner les routines favorisant le **calme, la relaxation et la préparation au sommeil.**







💧 Comment l'utiliser ?

En olfaction
Respirer ponctuellement son parfum peut accompagner un moment de calme, un exercice de respiration ou un rituel avant le coucher.

En diffusion
Elle peut être utilisée dans un diffuseur adapté, en respectant les indications du fabricant et les précautions liées aux personnes présentes dans la pièce.

Sur la peau
Privilégier une utilisation diluée dans une huile végétale. Éviter les yeux, les muqueuses et les zones cutanées fragilisées.

Voie orale
La voie orale n'est volontairement pas proposée dans ce guide. Elle nécessite des précautions spécifiques et un conseil professionnel adapté.

Huile essentielle de Camomille romaine

Chamaemelum nobile (L.) All.
(suite)

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à la Camomille romaine, à l'huile essentielle ou à l'un de ses constituants.

Une prudence particulière est recommandée chez les personnes présentant une **allergie aux plantes de la famille des Astéracées.**

Par principe de prudence, l'utilisation pendant la grossesse et l'allaitement ainsi que chez l'enfant n'est pas recommandée sans avis préalable d'un professionnel de santé, en tenant compte de la voie d'utilisation et du produit utilisé.

Éviter le contact avec les yeux et les muqueuses. Interrompre l'utilisation en cas de réaction inhabituelle.

🧘 **La minute sophrologie**
Respiration « Ma bulle de calme »

Installez-vous confortablement et fermez les yeux si vous le souhaitez.
Inspirez tranquillement par le nez en imaginant faire entrer le calme.
Expirez lentement par la bouche en relâchant les épaules et les tensions.
Répétez quelques cycles en portant votre attention sur la sensation de calme qui s'installe progressivement.

L'huile essentielle n'est pas indispensable à l'exercice : la respiration peut être pratiquée seule.

🌿 **Conseil de Céline**

« Avant le coucher, accordez-vous quelques minutes dans une lumière douce, loin des écrans. Respirez lentement et laissez votre journée se terminer. »

Plante Mélisse

Melissa officinalis L.

Partie utilisée : feuilles
Famille : Lamiacées
Profil : citronné • doux • aromatique

🌿 Ses principaux atouts

La mélisse est traditionnellement utilisée pour contribuer à soulager les symptômes légers du stress, favoriser le sommeil et accompagner certains troubles digestifs légers, notamment les ballonnements et les flatulences. Ces usages traditionnels sont reconnus dans la monographie européenne de l'EMA.







☕ Comment l'utiliser ?

En infusion

Verser environ 150 ml d'eau bouillante sur 1,5 à 4,5 g de feuilles de mélisse, laisser infuser puis filtrer. Pour un usage ponctuel chez l'adulte et l'adolescent de plus de 12 ans, la monographie européenne prévoit cette préparation jusqu'à trois fois par jour.

Les quantités et la fréquence doivent toujours être adaptées à la personne et au produit utilisé. Respecter les recommandations figurant sur les préparations du commerce.

Autres formes

La mélisse existe également sous différentes préparations et extraits. Leur concentration étant variable, suivre la posologie du fabricant ou les conseils d'un professionnel.

⚠️ Une petite mention

Si les symptômes persistent ou s'aggravent pendant l'utilisation, demander conseil à un professionnel de santé.

Plante Mélisse

Melissa officinalis L.
(suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à la mélisse.
Selon la monographie européenne, son utilisation n'est pas recommandée chez **l'enfant de moins de 12 ans**, faute de données suffisantes.
Son utilisation pendant la **grossesse et l'allaitement** n'est pas recommandée en l'absence de données suffisantes.
La mélisse peut altérer la capacité à conduire ou à utiliser des machines chez certaines personnes ; une prudence est donc recommandée.
En cas de traitement médicamenteux ou de maladie chronique, demander conseil à un professionnel de santé avant une utilisation régulière.

🧘 La minute sophrologie
Exercice « Je dépose ma journée »

Installez-vous confortablement.
À l'inspiration, prenez conscience de votre corps et de votre respiration.
À l'expiration, imaginez que vous déposez progressivement les préoccupations de la journée.
Répétez quelques respirations, sans chercher à contrôler les sensations.
Accueillez simplement le calme qui peut progressivement s'installer.

🌿 Conseil de Céline

« Transformez votre infusion en véritable rituel : quelques minutes au calme, sans écran, en prenant le temps de respirer et de savourer l'instant. »

Plante Passiflore

Passiflora incarnata L.

Partie utilisée : parties aériennes
Famille : Passifloracées
Profil : végétal • doux • légèrement herbacé

🌿 Ses principaux atouts

La passiflore est traditionnellement utilisée pour accompagner les **symptômes légers du stress mental** et favoriser le sommeil. Elle trouve ainsi sa place dans les routines de détente, notamment lorsque les préoccupations du quotidien rendent le retour au calme plus difficile.
Cet usage traditionnel est reconnu par l'Agence européenne des médicaments (EMA).







☕ Comment l'utiliser ?

En infusion

La passiflore peut être consommée sous forme d'infusion. Les préparations et quantités pouvant varier, respecter les indications du produit utilisé ou les recommandations d'un professionnel.

Autres formes

La passiflore existe également sous forme d'extraits et dans différentes préparations à base de plantes. Leur concentration peut varier : respecter la posologie indiquée par le fabricant.

Quand demander conseil ?

Si les symptômes persistent, s'aggravent ou deviennent importants, demander conseil à un professionnel de santé.

Plante Passiflore

Passiflora incarnata L.
(suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à la passiflore.
Son utilisation n'est pas recommandée **chez l'enfant de moins de 12 ans**, les données disponibles étant insuffisantes.
Son utilisation pendant la **grossesse et l'allaitement** n'est pas recommandée en raison de données de sécurité insuffisantes.
La passiflore peut entraîner **une somnolence** et altérer la capacité à conduire ou à utiliser des machines.
En cas de traitement médicamenteux, notamment avec des médicaments ayant un effet sédatif, demander conseil à un médecin ou à un pharmacien avant de l'utiliser.

🧘 La minute sophrologie
Respiration « Je laisse passer mes pensées »

Installez-vous confortablement et prenez conscience de votre respiration.
À l'inspiration, observez simplement les pensées présentes.
À l'expiration, imaginez que vous les laissez s'éloigner, sans chercher à les retenir.
Répétez quelques cycles en ramenant doucement votre attention sur votre respiration chaque fois que votre esprit s'évade.
Il ne s'agit pas de faire disparaître les pensées, mais de leur accorder moins de place pendant quelques instants.

🌿 Conseil de Céline

« Le soir, créez une transition entre votre journée et votre sommeil : lumière douce, téléphone posé à distance et quelques minutes consacrées uniquement à vous. »

Plante Aubépine

Crataegus monogyna Jacq. / Crataegus laevigata (Poir.) DC.

Partie utilisée : feuilles et fleurs
Famille : Rosacées
Profil : végétal • doux • légèrement floral

🌿 Ses principaux atouts

L'aubépine est traditionnellement utilisée pour accompagner les symptômes légers du stress mental et favoriser le sommeil. Elle peut ainsi trouver sa place dans une routine destinée à retrouver progressivement calme et détente.







☕ Comment l'utiliser ?

En infusion

Les feuilles et fleurs d'aubépine peuvent être utilisées en tisane. Les quantités et fréquences dépendant de la préparation choisie, respecter les indications du produit utilisé ou les recommandations d'un professionnel.

Autres formes

L'aubépine existe également sous forme d'extraits et de différentes préparations à prendre par voie orale. Leur concentration pouvant varier, respecter la posologie du fabricant.

❤️ **Un point important**

Palpitations ≠ automédication

Des palpitations, une sensation de battements cardiaques inhabituels ou répétés ne doivent pas être automatiquement attribuées au stress. Un avis médical permet d'en rechercher la cause avant d'envisager l'aubépine dans ce contexte.

Plante Aubépine

Crataegus monogyna Jacq. / Crataegus laevigata (Poir.) DC. (suite)

⚠️ **Précautions & contre-indications**

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à l'aubépine.

Pour le stress léger et l'aide au sommeil, l'usage traditionnel concerne l'**adulte et l'adolescent de plus de 12 ans.**

Par prudence, pendant la **grossesse ou l'allaitement**, demander l'avis d'un professionnel de santé avant utilisation.

En cas de **traitement médicamenteux, notamment cardiovasculaire**, ou de maladie cardiaque connue, demander conseil à un médecin ou à un pharmacien avant utilisation.

Si les manifestations persistent au-delà de deux semaines ou s'aggravent, consulter un professionnel de santé.

🚨 **Quand consulter rapidement ?**

Une douleur thoracique, un essoufflement inhabituel, un malaise ou des palpitations importantes/persistantes nécessitent une évaluation médicale et ne relèvent pas d'un simple conseil de phytothérapie.

🧘 **La minute sophrologie**

Exercice « Je retrouve mon calme »

Installez-vous confortablement et posez les pieds au sol.

Inspirez tranquillement en prenant conscience des points d'appui de votre corps.

Expirez lentement en relâchant les épaules, le visage et les tensions.

Répétez quelques cycles en laissant progressivement votre respiration retrouver son rythme naturel.

Accueillez simplement les sensations présentes, sans chercher à les modifier.

🌿 **Conseil de Céline**

« Lorsque le stress monte, revenez à quelque chose de très simple : vos pieds au sol, votre respiration et quelques minutes sans sollicitation extérieure. »

Plante Valériane

Valeriana officinalis L.

Partie utilisée : racine et parties souterraines
Famille : Caprifoliacées
Profil : terreux • puissant • caractéristique

🌿 Ses principaux atouts

La valériane est traditionnellement utilisée pour accompagner les tensions nerveuses légères et les troubles légers du sommeil. Certaines préparations à base d'extrait sec disposent également d'un usage bien établi pour le soulagement de la tension nerveuse légère et des troubles du sommeil, selon la monographie européenne.







☕ Comment l'utiliser ?

En infusion

La racine de valériane peut être utilisée sous forme de tisane. Son goût et surtout son odeur sont assez caractéristiques. Respecter les quantités et recommandations du produit utilisé.

Autres formes

La valériane existe également sous forme d'extraits et de préparations prêtes à l'emploi. Leur concentration et leur mode d'utilisation peuvent différer : suivre les indications du fabricant ou les conseils d'un professionnel.

🌙 Pour le sommeil

Lorsqu'elle est utilisée dans le cadre d'une routine du soir, la valériane ne doit pas être présentée comme un « somnifère naturel » à effet immédiat. L'EMA précise que, du fait de son action progressive, certaines préparations de Valériane ne sont pas adaptées à la prise en charge ponctuelle d'un trouble du sommeil et s'inscrivent davantage dans une utilisation régulière.

Plante Valériane

Valeriana officinalis L. (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à la valériane.
Son utilisation n'est pas recommandée chez l'**enfant de moins de 12 ans**, faute de données suffisantes.
Son utilisation pendant la **grossesse et l'allaitement** n'est pas recommandée en raison de données de sécurité insuffisantes.
La valériane peut provoquer une **somnolence** et altérer la capacité à conduire ou à utiliser des machines. Évitez ces activités si vous ressentez cet effet.
Par prudence, en cas de prise de médicaments ayant une action sédative ou de traitements réguliers, demandez conseil à un médecin ou à un pharmacien avant utilisation.
Si les troubles du sommeil ou les manifestations nerveuses persistent ou s'aggravent, un avis médical est recommandé.

🚨 Quand consulter rapidement ?

Une douleur thoracique, un essoufflement inhabituel, un malaise ou des palpitations importantes/persistantes nécessitent une évaluation médicale et ne relèvent pas d'un simple conseil de phytothérapie.

🧘 La minute sophrologie

Exercice « Je ralentis »

Installez-vous confortablement et fermez les yeux si vous le souhaitez.
Inspirez tranquillement par le nez.
Expirez doucement et un peu plus longuement, sans forcer, en relâchant les épaules et la mâchoire.
À chaque expiration, imaginez que le rythme de votre journée ralentit progressivement.
Répétez quelques cycles puis laissez votre respiration retrouver son rythme naturel.
Accueillez les sensations sans chercher absolument à vous endormir.

🌿 Conseil de Céline

« Le sommeil ne se commande pas : il se prépare. Instaurez progressivement des repères réguliers — lumière tamisée, diminution des écrans et quelques minutes de calme — pour signaler à votre organisme que la journée se termine. »

MA ROUTINE BIEN-ÊTRE

Retour au calme

Quelques minutes pour ralentir et revenir à soi.

Lorsque la journée a été intense, créer une transition permet de laisser progressivement retomber les sollicitations. Cette routine associe environnement, respiration et ressources végétales pour vous offrir un véritable moment de pause.

JE CRÉE MA BULLE 🌙

Je mets mon téléphone de côté, tamise la lumière et m'installe confortablement dans un endroit calme.
Pendant quelques minutes, je m'autorise simplement à ne rien faire d'autre.

JE CHOISIS MON ALLIÉE 🌿

Selon mes besoins, mes préférences et en tenant compte des précautions individuelles, je peux choisir une **seule option** :

☕ Une infusion de **mélisse ou de passiflore**, préparée selon les recommandations du produit.

OU

💧 Une approche olfactive avec la **lavande vraie, le petit grain bigarade ou la camomille romaine**, en respectant les précautions indiquées dans leur fiche.

Il n'est pas nécessaire de multiplier les plantes et huiles essentielles : **la simplicité fait aussi partie d'une utilisation raisonnée.**

JE REVIENS À MA RESPIRATION 🧘

Je pose les pieds au sol et relâche les épaules.
J'inspire tranquillement par le nez.
J'expire lentement, sans forcer, en imaginant que je dépose les tensions de la journée.
Je répète quelques cycles à mon rythme.

« Ici, il n'y a rien à réussir. Seulement un moment à vivre. »

Mon rituel en 5 minutes



1 MINUTE — Je déconnecte
📱 Téléphone posé • lumière douce

1 MINUTE — Je m'installe
🪑 Une position confortable • épaules relâchées

2 MINUTES — Je respire
🧘 Inspiration naturelle • expiration lente

30 SECONDES — J'observe
💭 Mes sensations • sans jugement

30 SECONDES — Je termine
🌿 Une dernière respiration et je reprends doucement mon activité.

🌿 Et les plantes ?

Elles peuvent accompagner le rituel, mais elles ne sont pas obligatoires. Une infusion, une approche olfactive adaptée… ou simplement votre respiration. Le choix dépend de vos besoins, de votre situation et des précautions propres à chaque plante ou huile essentielle.

Le conseil de Céline

« N'attendez pas forcément d'être submergé(e) pour vous accorder une pause. Quelques minutes régulières peuvent devenir un précieux rendez-vous avec vous-même. »

CHAPITRE 02

Sommeil & récupération

Préparer son corps et son esprit au repos.

Un sommeil de qualité participe pleinement à notre équilibre physique et émotionnel. Pourtant, stress, rythme de vie, écrans ou habitudes irrégulières peuvent parfois perturber nos soirées.

Plantes, huiles essentielles, hygiène de vie et sophrologie peuvent accompagner la création d'un **rituel propice à la détente et au repos.**

Dans ce chapitre, découvrons comment préparer progressivement la transition entre l'activité de la journée et le temps du sommeil, tout en respectant les besoins et le rythme de chacun.



🌿 Plantes · 💧 Huiles essentielles · 🧘 Sophrologie

Comprendre son sommeil

Le sommeil se prépare autant qu'il s'accueille.

Le sommeil est essentiel à notre équilibre et à notre récupération. Il participe notamment au fonctionnement cognitif, à la régulation émotionnelle et à de nombreux processus physiologiques.
Une nuit n'est pas un sommeil continu et uniforme : elle est constituée de **plusieurs cycles**, eux-mêmes composés de différentes phases de sommeil.

🌙 CE QUI PEUT LE PERTURBER

Stress et préoccupations • horaires irréguliers • écrans tardifs • environnement peu propice au repos • caféine consommée trop tardivement • alcool • certains médicaments ou problèmes de santé.

🌿 LES BONS RÉFLEXES

Se coucher et se lever à des horaires relativement réguliers, créer une période de calme avant le coucher, diminuer la lumière et les écrans le soir et privilégier une chambre calme, sombre et confortable.

🧘 LE RÔLE DE LA SOPHROLOGIE

Respiration, relâchement musculaire et attention portée aux sensations peuvent aider à créer une transition entre l'activité de la journée et le moment du coucher, sans chercher à « forcer » l'endormissement.

⚠️ Quand faut-il consulter ?

*Des difficultés de sommeil occasionnelles sont fréquentes. En revanche, lorsqu'elles **persistent**, se répètent ou ont des **conséquences importantes** dans la journée, il est préférable d'en parler à un professionnel de santé. Des ronflements importants accompagnés de **pauses respiratoires**, des **sensations d'étouffement nocturne** ou une **somnolence diurne marquée** nécessitent également un avis médical.*

« Chercher à dormir à tout prix entretient parfois l'éveil. Préparer le repos, c'est déjà prendre soin de son sommeil. »

Les alliées déjà rencontrées

Pour accompagner naturellement le rituel du soir

Certaines plantes et huiles essentielles présentées dans le chapitre précédent peuvent également trouver leur place dans une routine favorisant la détente et la préparation au sommeil.

Retrouvez leur fiche complète pour connaître leurs usages et leurs précautions.

💜 **LAVANDE VRAIE**
Huile essentielle
Détente • Relaxation • Sommeil
Un parfum doux qui peut accompagner le retour au calme et le rituel du coucher.
→ **Voir fiche p. 8**

🌼 **CAMOMILLE ROMAINE**
Huile essentielle
Apaisement • Relaxation • Sommeil
Une alliée des moments de détente lorsque l'agitation rend le retour au calme plus difficile.
→ **Voir fiche p. 12**

🌿 **MÉLISSE**
Plante
Stress léger • Sommeil • Digestion
Traditionnellement utilisée pour les symptômes légers du stress et pour favoriser le sommeil.
→ **Voir fiche p. 14**

🌸 **PASSIFLORE**
Plante
Stress léger • Détente • Sommeil
Traditionnellement utilisée pour accompagner les symptômes légers du stress mental et favoriser le sommeil.
→ **Voir fiche p. 16**

🌱 **VALÉRIANE**
Plante
Tension nerveuse • Détente • Sommeil
Traditionnellement utilisée pour accompagner les tensions nerveuses légères et les troubles légers du sommeil.
→ **Voir fiche p. 20**

🌿 **À retenir**

Il n'est pas nécessaire d'associer plusieurs plantes ou huiles essentielles. Choisir une approche adaptée à ses besoins et respecter ses précautions d'emploi reste essentiel.

Préparer sa soirée

Créer les conditions favorables au sommeil

Le sommeil commence bien avant de fermer les yeux. Nos habitudes de soirée peuvent aider l'organisme et le mental à passer progressivement de l'activité au repos.

🕰️ **1 — GARDER DES REPÈRES RÉGULIERS**

Se coucher et surtout se lever à des horaires relativement réguliers aide à maintenir le rythme veille-sommeil.

📱 **2 — RALENTIR LES STIMULATIONS**

En fin de soirée, diminuer progressivement les activités stimulantes et l'exposition aux écrans. Privilégier une lumière plus douce et des activités calmes.

☕ **3 — PENSER AUX EXCITANTS**

La caféine peut perturber le sommeil plusieurs heures après sa consommation. Café, thé, boissons énergisantes et certaines boissons au cola peuvent en contenir.

🛏️ **4 — CRÉER UN ENVIRONNEMENT PROPICE**

Une chambre plutôt calme, sombre et confortable favorise le repos. Réserver autant que possible le lit au sommeil aide également à renforcer cette association.

🧘 **5 — INSTALLER UN RITUEL**

Quelques gestes répétés chaque soir peuvent devenir un signal de transition : lecture calme, respiration, relaxation, sophrologie ou simplement quelques minutes sans sollicitation.

🌙 **Et si je ne m'endors pas ?**

Évitez de regarder constamment l'heure ou de chercher à « forcer » le sommeil. Si l'éveil se prolonge, une activité calme dans une lumière douce peut être préférable jusqu'au retour de la somnolence.

Conseil de Céline :

« Votre rituel n'a pas besoin d'être parfait ni compliqué. Quelques gestes simples et réguliers peuvent suffire à créer progressivement votre propre signal de repos. »

Ma routine du soir

Un soir tout en douceur

Je ralentis, je relâche, je me prépare au repos.

Cette routine est une invitation à créer une transition entre la journée et la nuit. Elle peut être adaptée à vos habitudes : l'essentiel est de privilégier la régularité et de rester à l'écoute de vos besoins.

01 — JE RALENTIS 🌙

Je diminue progressivement les écrans et les sollicitations.
Je tamise la lumière et prépare un environnement calme.
Je laisse ma journée se terminer, sans chercher immédiatement à m'endormir.

02 — JE CHOISIS MON RITUEL 🌿

Si je le souhaite et si aucune précaution ne s'y oppose, je peux choisir **une seule option** parmi celles présentées dans ce guide :

☕ une infusion de **Mélisse, Passiflore ou Valériane**, selon mes besoins et les recommandations de leur fiche ;

OU

💧 une approche olfactive avec la **Lavande vraie, la Camomille romaine ou le Petit grain bigarade**, en respectant les précautions de leur fiche.

Une plante ou une huile essentielle reste facultative : le rituel peut parfaitement être pratiqué sans elles.

03 — JE RELÂCHE MON CORPS 🧘

Installée confortablement, je ferme les yeux si je le souhaite.
Je prends conscience de mon visage, de mes épaules, de mes bras puis de mes jambes.
À chaque expiration, je laisse une zone de mon corps se relâcher progressivement.

« Ce soir, je n'ai rien à réussir. Je m'autorise simplement à ralentir. »

Ma sophrologie du soir

🧘 LE BALAYAGE CORPOREL

1 — Je m'installe
Allongée ou assise confortablement, je laisse ma respiration retrouver son rythme naturel.

2 — Je prends conscience de mon visage
À l'expiration, je relâche le front, les yeux, les mâchoires.

3 — Je descends progressivement
Je porte mon attention sur les épaules, les bras, le ventre, le bassin puis les jambes, sans chercher à provoquer une sensation particulière.

4 — Je respire
J'inspire naturellement.
J'expire doucement et un peu plus longuement, sans forcer.

5 — Je termine
Je reste quelques instants à l'écoute des sensations présentes. Si le sommeil arrive, je le laisse venir naturellement.



🌿 **Conseil de Céline**
« Ne faites pas de cet exercice une nouvelle obligation. Certains soirs, trois respirations conscientes suffiront. L'important est de créer un moment qui vous ressemble. »

🌙 **À retenir**
Le sommeil ne se commande pas. Il se prépare, s'accueille et se respecte.

CHAPITRE 03

Digestion & confort intestinal

Écouter son ventre, retrouver plus de confort au quotidien.

Notre système digestif est sensible à de nombreux facteurs : alimentation, rythme des repas, stress, émotions ou encore habitudes de vie peuvent influencer notre confort au quotidien.

Certaines plantes et huiles essentielles sont traditionnellement utilisées pour accompagner la **digestion et certains inconforts digestifs légers**. La respiration et la sophrologie peuvent également contribuer à relâcher les tensions et à porter une attention différente aux sensations corporelles.

Dans ce chapitre, découvrons comment associer ces différentes approches avec simplicité, tout en respectant les précautions propres à chacune.



🌿 Plantes · 💧 Huiles essentielles · 🧘 Sophrologie

Comprendre sa digestion

Une digestion sereine commence aussi par l'écoute de son corps.

La digestion permet à notre organisme de transformer les aliments et d'en absorber les nutriments. Elle mobilise plusieurs organes et peut être influencée par notre alimentation, notre rythme de vie, notre état émotionnel et certaines habitudes quotidiennes.

🌿 CE QUI PEUT PERTURBER LE CONFORT DIGESTIF

Repas trop rapides ou copieux • alimentation mal tolérée • stress • manque d'activité physique • hydratation insuffisante • certains médicaments • changements de rythme ou d'habitudes alimentaires.

🍽️ LES BONS RÉFLEXES

Prendre le temps de manger et de bien mastiquer, observer sa tolérance personnelle aux aliments, boire régulièrement et maintenir une activité physique adaptée.
Éviter également de supprimer de nombreux aliments sans raison identifiée ou avis professionnel.

🧘 LE RÔLE DE LA SOPHROLOGIE

Le stress peut influencer les sensations digestives. La respiration abdominale, le relâchement corporel et l'attention portée aux sensations peuvent accompagner une démarche globale de bien-être digestif.

⚠️ Quand faut-il consulter ?

Un inconfort digestif occasionnel est fréquent. En revanche, une **douleur importante ou persistante**, des **vomissements répétés**, du **sang dans les selles**, une **perte de poids inexpliquée**, une difficulté à avaler ou une modification durable et inexpliquée du transit nécessitent un avis médical.

En cas de symptômes soudains ou particulièrement intenses, une évaluation médicale rapide peut être nécessaire.

« Écouter son ventre, ce n'est pas chercher à tout contrôler : c'est apprendre à reconnaître ses propres signaux. »

Nos alliées de la digestion

🌿 **MÉLISSE — Plante**
Digestion • Ballonnements • Stress léger
Traditionnellement utilisée pour accompagner certains troubles digestifs légers, notamment les ballonnements et les flatulences.
→ Voir fiche p. 14

🌱 **FENOUIL — Plante**
Digestion • Ballonnements • Gaz
Traditionnellement utilisé pour accompagner certains troubles digestifs spasmodiques légers, notamment les ballonnements et les flatulences.
→ Voir fiche p. 33



GINGEMBRE — Plante
Digestion • Nausées • Confort digestif
Une plante particulièrement intéressante pour la sphère digestive, dont les usages et précautions varient selon la préparation et la situation.
→ Voir fiche p. 35

🌿 **ARTICHAUT — Plante**
Digestion • Sensation de lourdeur • Ballonnements
Traditionnellement utilisé pour accompagner certains troubles digestifs tels que sensation de plénitude, ballonnements et flatulences.
→ Voir fiche p. 37

💧 **MENTHE POIVRÉE — Huile essentielle**
Confort digestif • Usage très encadré
Une huile essentielle connue pour certains usages digestifs, mais qui présente davantage de précautions et de contre-indications que les précédentes.
→ Voir fiche p. 39

🌿 **À retenir**
Toutes les difficultés digestives ne nécessitent pas une plante ou une huile essentielle. Le choix dépend du type d'inconfort, de sa cause éventuelle, de la personne et de ses traitements.

Fenouil doux

Foeniculum vulgare Miller subsp. vulgare var. dulce (Mill.) Batt. & Trab.

Partie utilisée : fruits (communément appelés « graines »)
Famille : Apiacées
Profil : anisé • doux • aromatique

🌿 Ses principaux atouts

Le fenouil doux est traditionnellement utilisé pour accompagner les **troubles digestifs spasmodiques légers**, notamment les ballonnements et les flatulences. Il trouve ainsi sa place après un repas lorsque la digestion s'accompagne d'une sensation de ventre gonflé ou d'inconfort digestif léger.







☕ Comment l'utiliser ?

En infusion

Les fruits de fenouil peuvent être légèrement écrasés juste avant la préparation afin de libérer leurs composés aromatiques, puis utilisés en infusion.
La quantité et la fréquence dépendent de la préparation choisie : respecter les recommandations du produit utilisé ou celles d'un professionnel.

Autres formes

Le fenouil entre également dans différentes préparations et mélanges de plantes destinés au confort digestif. Leur composition et leur concentration pouvant varier, suivre les indications du fabricant.

🌿 Le petit réflexe digestion

Avant de chercher une solution après le repas, pensez également à la façon dont vous mangez : ralentir, mastiquer et prendre le temps de s'installer peut déjà contribuer au confort digestif.

Fenouil doux

Foeniculum vulgare Miller subsp. vulgare var. dulce (Mill.) Batt. & Trab. (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue au fenouil ou à l'un de ses constituants.

Une vigilance particulière est nécessaire en cas d'allergie aux plantes de la famille des **Apiacées** (par exemple anis, carvi, céleri, coriandre ou aneth) ou à l'anéthole.

Pendant la **grossesse et l'allaitement**, l'utilisation médicinale du fenouil n'est pas recommandée sans avis professionnel, les données de sécurité étant insuffisantes.

Chez l'enfant, l'utilisation dépend de l'âge et de la préparation. **Ne pas transposer une recommandation destinée à l'adulte à un enfant**.

En cas de traitement médicamenteux, de maladie chronique ou d'utilisation régulière, demander conseil à un professionnel de santé.

Si les troubles digestifs persistent, s'aggravent ou s'accompagnent des signes d'alerte présentés précédemment dans ce chapitre, consulter un professionnel de santé.

🧘 La minute sophrologie

Respiration « J'espace et je relâche »

Installez-vous confortablement, sans comprimer l'abdomen.
Posez une main sur votre ventre si cela vous est agréable.
Inspirez tranquillement en observant simplement le mouvement naturel de votre abdomen.
Expirez doucement et laissez votre ventre se relâcher, sans chercher à le rentrer ni à forcer la respiration.
Répétez quelques cycles en portant votre attention sur les sensations présentes.
L'objectif n'est pas de modifier la digestion, mais de créer un moment de relâchement corporel.

🌿 Conseil de Céline

« Accordez aussi de l'importance au repas lui-même : s'asseoir, ralentir et mastiquer consciemment sont des gestes simples qui peuvent accompagner votre confort digestif. »

Gingembre

Zingiber officinale Roscoe

Partie utilisée : rhizome
Famille : Zingibéracées
Profil : épicé • chaud • aromatique

🌿 Ses principaux atouts

Le rhizome de gingembre possède plusieurs usages reconnus ou traditionnels. Certaines préparations en poudre disposent d'un **usage bien établi dans la prévention des nausées et vomissements liés au mal des transports chez l'adulte**. Le gingembre possède également un usage traditionnel pour accompagner certains **troubles digestifs spasmodiques légers**, notamment les ballonnements et les flatulences.







☕ Comment l'utiliser ?

En préparation alimentaire ou infusion

Le rhizome de gingembre peut être utilisé frais ou séché dans l'alimentation et les boissons.

Pour une utilisation à visée médicinale, la **forme et la quantité ont leur importance** : les résultats obtenus avec une préparation précise ne peuvent pas être automatiquement transposés à toutes les infusions ou produits au gingembre.

Autres formes

Le gingembre existe également sous forme de poudre, gélules, extraits ou teintures. Respecter les indications du produit et demander conseil à un professionnel en cas de doute.

🌿 À bien distinguer

« Le gingembre aide contre toutes les nausées » serait trop général.

Dans ce guide, nous retenons surtout l'usage bien établi de certaines préparations pour la prévention du mal des transports. Les nausées peuvent avoir de nombreuses autres causes et nécessitent parfois un avis médical.

Gingembre

Zingiber officinale Roscoe (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'**allergie au gingembre.**

Pour les usages digestifs médicinaux présentés ici, l'EMA ne recommande pas l'utilisation chez les **moins de 18 ans**, faute de données suffisantes. Les recommandations d'âge diffèrent pour certaines préparations destinées au mal des transports.

Par mesure de précaution, l'utilisation médicinale pendant la **grossesse est à éviter**. Pendant l'**allaitement**, elle n'est pas recommandée faute de données suffisantes. Des effets indésirables digestifs peuvent survenir, notamment **gêne gastrique, éructations, dyspepsie, brûlures d'estomac ou nausées.**
En cas de traitement médicamenteux, de maladie chronique ou de symptômes persistants, demander conseil à un médecin ou un pharmacien.

🧘 La minute sophrologie

« J'apaise mon ventre »

Installez-vous confortablement et desserrez ce qui pourrait comprimer votre abdomen.
Posez les mains sur votre ventre si cela vous est agréable.
Inspirez naturellement par le nez.
À l'expiration, relâchez doucement les épaules, la mâchoire et l'abdomen.
Observez simplement les mouvements de votre respiration pendant quelques cycles, sans chercher à gonfler ou rentrer volontairement le ventre.

Cette pratique accompagne le relâchement et le bien-être ; elle ne vise pas à traiter la cause d'un trouble digestif.

🌿 Conseil de Céline

« Le gingembre possède une saveur intense : inutile d'en faire trop. Commencez doucement, observez votre tolérance et faites de votre boisson un véritable moment de pause. »

Artichaut

Cynara cardunculus L.

Partie utilisée : feuilles
Famille : Astéracées
Profil : végétal • amer • caractéristique

🌿 Ses principaux atouts

La feuille d'artichaut est traditionnellement utilisée pour accompagner certains **troubles digestifs légers**, notamment les sensations de lourdeur ou de plénitude, les ballonnements et les flatulences.







☕ Comment l'utiliser ?

En infusion

Ce sont **les feuilles** de l'artichaut qui sont utilisées en phytothérapie, et non le cœur que nous consommons comme aliment.
Les feuilles séchées peuvent être utilisées en infusion. Leur saveur est naturellement assez amère.

Autres formes

L'artichaut existe également sous forme de poudre et de différents extraits secs ou liquides.
Les concentrations variant selon les préparations, respecter les recommandations du produit ou celles d'un professionnel.

🌿 À bien distinguer

Artichaut alimentaire et feuille d'artichaut utilisée en phytothérapie ne sont pas équivalents.
Les données présentées dans cette fiche concernent spécifiquement les préparations réalisées à partir de **la feuille**.

Artichaut

Cynara cardunculus L. (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'**allergie à l'artichaut** ou aux plantes de la famille des **Astéracées**.

Une attention particulière est nécessaire en présence d'un **trouble des voies biliaires ou du foie**. Dans cette situation, l'utilisation de préparations médicinales à base de feuille d'artichaut ne doit pas être entreprise en automédication.

Pendant la **grossesse ou l'allaitement**, demander l'avis d'un professionnel de santé.
Chez l'enfant et l'adolescent, ne pas transposer automatiquement les recommandations destinées à l'adulte.

L'artichaut peut occasionnellement provoquer des effets digestifs, notamment diarrhée légère, spasmes abdominaux, nausées ou brûlures d'estomac.

Si les troubles digestifs persistent ou s'aggravent, demander un avis médical.

🧘 La minute sophrologie

« Je relâche après le repas »

Installez-vous confortablement, de préférence en position assise, sans comprimer votre abdomen.
Posez vos pieds au sol.
Inspirez tranquillement par le nez.
À l'expiration, relâchez doucement les épaules, le visage et le ventre.
Pendant quelques respirations, observez simplement vos sensations corporelles sans chercher à les modifier.
Revenez progressivement à votre environnement.
Cette pratique favorise un moment de détente ; elle ne remplace pas la prise en charge d'un trouble digestif.

🌿 Conseil de Céline

« Après un repas, accordez-vous quelques instants pour ralentir. Plutôt que de lutter immédiatement contre chaque sensation digestive, prenez le temps d'observer votre corps et ses réactions. »

Huile essentielle de Menthe poivrée

Mentha × piperita L.

Partie distillée : parties aériennes fraîches de la plante en fleurs
Famille : Lamiacées
Profil : mentholé • frais • puissant

🌿 Ses principaux atouts

L'huile essentielle de Menthe poivrée est très concentrée et possède plusieurs usages documentés.
Certaines préparations spécifiques sont notamment utilisées pour accompagner certains **inconforts digestifs**, en particulier les spasmes digestifs, les ballonnements et les douleurs abdominales.







💧 Comment l'utiliser ?

👃 En olfaction

Son parfum mentholé est particulièrement puissant. Une exposition olfactive doit rester ponctuelle et prudente, en évitant tout contact avec les yeux et les muqueuses.

💨 En diffusion

L'huile essentielle de Menthe poivrée n'est pas à privilégier pour une diffusion d'ambiance prolongée. Son caractère très mentholé impose une utilisation particulièrement raisonnée.

🖐️ Voie cutanée

L'huile essentielle de Menthe poivrée est très concentrée. Pour un usage cutané de bien-être, elle ne doit pas être appliquée largement ou sans précaution : privilégier une utilisation fortement localisée et diluée, adaptée à la personne et à l'objectif recherché.

⚠️ Voie orale

Bien que certaines préparations médicinales contenant de l'huile essentielle de Menthe poivrée soient destinées à la voie orale, **celle-ci n'est volontairement pas proposée en automédication dans ce guide.**
La forme, la dose et les contre-indications sont déterminantes : demander conseil à un médecin ou à un pharmacien.

Huile essentielle de Menthe poivrée

Mentha × piperita L. (suite)

⚠️ PRÉCAUTIONS — UNE HUILE ESSENTIELLE PUISSANTE

Ne pas utiliser en cas d'**allergie à la Menthe poivrée, au menthol ou à l'un de ses constituants.**

Éviter tout contact avec **les yeux et les muqueuses** et se laver les mains après manipulation.

La prudence est particulièrement importante chez les **bébés et jeunes enfants** : les produits contenant du menthol ne doivent notamment pas être appliqués sur le visage ou à proximité du nez des jeunes enfants.

Pendant la **grossesse ou l'allaitement**, ne pas utiliser à visée médicinale sans avis d'un professionnel de santé.

La voie orale nécessite des précautions particulières. Les préparations à base d'huile de Menthe poivrée peuvent notamment aggraver les **brûlures d'estomac ou le reflux** chez certaines personnes.

En présence de **calculs biliaires ou d'autres troubles des voies biliaires**, demander un avis médical avant toute utilisation médicinale.

En cas de maladie chronique, de traitement médicamenteux ou de doute sur l'âge ou la voie d'utilisation appropriée, demander conseil à un médecin ou un pharmacien.

🧘 **La minute sophrologie**

« Je relâche mon ventre »

Installez-vous confortablement, les pieds au sol.
Posez une main sur votre abdomen si cela vous convient.
Inspirez naturellement par le nez.
Expirez doucement en relâchant les épaules, la mâchoire et le ventre.
Observez pendant quelques cycles le mouvement naturel de votre respiration, sans chercher à amplifier les sensations.
Puis ramenez tranquillement votre attention vers votre environnement.

Cette pratique peut être réalisée sans huile essentielle.

🌿 Conseil de Céline

« Avec les huiles essentielles puissantes, plus n'est pas synonyme de mieux. La Menthe poivrée est un bon exemple : une utilisation ciblée, prudente et adaptée à la personne est toujours préférable à une utilisation systématique. »

💧 ***À retenir***

Menthe poivrée ≠ huile essentielle anodine.

Sa sensation de fraîcheur ne doit pas faire oublier sa forte concentration et ses précautions d'emploi.

Ma routine confort digestif

« Je ralentis, j'écoute, je prends soin de mon confort. »

Après le repas, quelques gestes simples peuvent aider à créer un moment plus serein. L'objectif n'est pas de contrôler chaque sensation digestive, mais de ralentir, d'observer son corps et de respecter ses besoins.

01 — 🍽️ JE PRENDS MON TEMPS

Je m'installe pour manger dans les meilleures conditions possibles.
Je ralentis le rythme, je mastique tranquillement et j'essaie de limiter les distractions.
Après le repas, je m'accorde quelques instants avant de reprendre mes activités.

02 — 🌿 JE CHOISIS MON ALLIÉE

Si j'en ressens le besoin et qu'aucune précaution ne s'y oppose, je choisis **une seule approche adaptée** à mon inconfort.

☕ **Fenouil, Mélisse, Gingembre ou Artichaut,** selon leurs usages et précautions présentés dans les fiches.

💧 La **Menthe poivrée** demande davantage de précautions : je respecte strictement les conditions d'utilisation indiquées dans sa fiche.

Il n'est pas nécessaire de multiplier les plantes ou les huiles essentielles.

03 — 🧘 JE RELÂCHE LES TENSIONS

Je m'installe confortablement sans comprimer mon abdomen.
Je laisse ma respiration devenir naturelle et calme.
À chaque expiration, je relâche progressivement les épaules, la mâchoire et le ventre.
Pendant quelques instants, j'accueille simplement mes sensations sans chercher à les modifier.

« Écouter son corps, c'est aussi lui laisser le temps de s'exprimer. »

Ma sophrologie digestive

« Je respire, j'observe, je relâche. »

🧘 LE RELÂCHEMENT ABDOMINAL

1 — Je m'installe

Assise confortablement, les pieds posés au sol, je veille à ne pas comprimer mon abdomen.

Je peux poser mes mains sur mon ventre si cela m'est agréable.

2 — J'observe ma respiration

Sans chercher à la modifier, j'observe simplement ma respiration.

Je ressens les mouvements naturels de mon corps à l'inspiration et à l'expiration.

3 — Je relâche progressivement

À chaque expiration, je détends doucement mon visage, ma mâchoire et mes épaules.

Puis je porte mon attention vers mon abdomen et je le laisse se relâcher, sans forcer.

4 — J'accueille mes sensations

Pendant quelques respirations, j'observe ce qui est présent : chaleur, mouvements, tensions ou simplement le contact de mes mains.

Je ne cherche ni à analyser ni à modifier ces sensations.

5 — Je termine tranquillement

Je prends une dernière respiration confortable.

Je bouge doucement les mains et les pieds, puis je ramène mon attention vers ce qui m'entoure.

Cet exercice accompagne le relâchement et l'écoute corporelle. Il ne vise pas à traiter un trouble digestif.

🌿 Conseil de Céline

« Votre ventre n'a pas besoin que vous surveilliez chacune de ses sensations. Quelques minutes d'écoute, sans jugement ni recherche de résultat, peuvent simplement vous permettre de retrouver un rapport plus apaisé à votre corps. »

🌿 À retenir

Le confort digestif dépend de nombreux facteurs : alimentation, rythme des repas, mouvement, hydratation, stress et état de santé.

Plantes et sophrologie accompagnent cette démarche sans remplacer une prise en charge lorsque celle-ci est nécessaire.

CHAPITRE 04

Hiver & confort respiratoire

Traverser la saison froide en prenant soin de soi naturellement.

Lorsque les températures baissent, notre quotidien et notre environnement changent. Air plus sec, espaces moins aérés et vie davantage en intérieur peuvent influencer notre confort respiratoire et notre bien-être général.

Certaines plantes et huiles essentielles sont traditionnellement utilisées pendant la saison froide pour accompagner le **confort des voies respiratoires** et apaiser certains désagréments légers.

Dans ce chapitre, nous verrons également comment quelques gestes simples, la respiration et la sophrologie peuvent trouver leur place dans une routine hivernale, tout en respectant les précautions propres à chaque approche.



🌿 Plantes · 💧 Huiles essentielles · 🧘 Sophrologie

Comprendre son confort respiratoire

« Respirer librement, c'est aussi prendre soin de son environnement. »

Le nez, la gorge et les voies respiratoires sont quotidiennement exposés à l'air que nous respirons. En hiver, le froid, l'air sec, les espaces clos et certains virus saisonniers peuvent occasionner des gênes passagères.
Quelques gestes simples contribuent au confort respiratoire et trouvent naturellement leur place aux côtés des plantes et de la sophrologie.

🌬️ CE QUI PEUT L'INFLUENCER

Air froid ou trop sec • fumée et tabac • pollution • poussières et allergènes • infections saisonnières • manque d'aération des espaces intérieurs.

🌿 LES BONS RÉFLEXES

Aérer régulièrement les pièces, éviter la fumée de tabac, maintenir une hydratation suffisante et respecter les mesures d'hygiène en période d'infections saisonnières.
En cas d'irritation nasale, les solutions salines adaptées peuvent également contribuer à l'hygiène et au confort du nez.

🧘 LE RÔLE DE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie ne « libère » pas les voies respiratoires et ne traite pas une infection. Elle peut en revanche aider à **relâcher les tensions, prendre conscience de sa respiration et retrouver une sensation de calme**, sans chercher à forcer ou amplifier le souffle.

⚠️ Quand faut-il consulter ?

Une **difficulté à respirer**, un essoufflement inhabituel ou important, une douleur thoracique, une coloration bleutée des lèvres ou du visage, un malaise ou une aggravation rapide nécessitent une **évaluation médicale rapide ou urgente**.

Une fièvre ou une toux persistante, une dégradation de l'état général ou des symptômes inhabituels justifient également un avis médical.

« Prendre soin de sa respiration commence par des gestes simples et une attention portée à son environnement. »

Les alliées de l'hiver

« Quelques ressources naturelles pour accompagner la saison froide. »

🌿 **THYM — Plante**
Toux productive • Rhume • Confort respiratoire
Le thym est traditionnellement utilisé pour accompagner la toux productive associée au rhume.
→ **Voir fiche p. 46**

🌸 **SUREAU NOIR — Fleurs**
Début de rhume • Saison froide
Les fleurs de sureau noir sont traditionnellement utilisées pour accompagner les premiers symptômes du rhume.
→ **Voir fiche p. 48**

🌿 **GUIMAUVE — Racine**
Gorge • Toux sèche • Apaisement
La racine de guimauve est traditionnellement utilisée notamment pour soulager les irritations de la bouche ou de la gorge associées à une toux sèche.
→ **Voir fiche p. 50**

🌿 **EUCALYPTUS — Feuille**
Toux • Rhume • Confort respiratoire
La feuille d'*Eucalyptus globulus* est traditionnellement utilisée pour accompagner la toux associée au rhume.
→ **Voir fiche p. 52**

🌿 **À retenir**

Les plantes peuvent accompagner certains **symptômes légers et passagers,** mais elles ne remplacent pas un diagnostic ni un traitement lorsqu'il est nécessaire.
Toux et gêne respiratoire ne sont pas synonymes : toute difficulté réelle à respirer nécessite une attention médicale appropriée.

Et les huiles essentielles ?

💧 Une utilisation plus encadrée
Certaines huiles essentielles sont traditionnellement associées à la saison hivernale. Leur forte concentration impose cependant des précautions particulières, notamment selon **l'âge, la voie d'utilisation et le terrain de la personne**.
Elles seront donc présentées séparément dans ce chapitre.

Thym

Thymus vulgaris L. / Thymus zygis L.

Partie utilisée : feuilles et fleurs
Famille : Lamiacées
Profil : aromatique • herbacé • puissant

🌿 Ses principaux atouts

Le thym est traditionnellement utilisé pour accompagner la toux productive associée au rhume.
Son utilisation repose sur un usage traditionnel de longue date ; elle ne doit donc pas être présentée comme un traitement d'une infection respiratoire.







☕ Comment l'utiliser ?

En infusion

Les feuilles et fleurs séchées et fragmentées peuvent être préparées sous forme de tisane.
La quantité et la fréquence dépendent notamment de l'âge et de la préparation utilisée.
Dans ce guide, nous privilégions donc le respect des indications du produit ou les conseils d'un professionnel.
L'EMA confirme que la tisane fait partie des formes traditionnelles évaluées.

Autres formes

Le thym existe également sous différentes formes : extraits liquides ou secs et autres préparations destinées à la voie orale.
Leur concentration pouvant varier, les recommandations d'un produit ne doivent pas être automatiquement transposées à un autre.

🌿 À bien distinguer

Plante de thym ≠ huile essentielle de thym.

L'huile essentielle est beaucoup plus concentrée et possède ses propres conditions d'utilisation et précautions. Les informations de cette fiche concernent uniquement la plante utilisée en phytothérapie.

Thym

Thymus vulgaris L. / Thymus zygis L. (suite)

⚠️ **Précautions & contre-indications**

Ne pas utiliser en cas d'**allergie au thym** ou à une autre plante de la famille des **Lamiacées**.

L'âge minimal dépend de la préparation : la plupart des préparations évaluées par l'EMA concernent les **adultes et adolescents de plus de 12 ans**, tandis que certaines préparations peuvent être utilisées chez des enfants plus jeunes. Il faut donc toujours suivre les indications spécifiques du produit.

Pendant la **grossesse ou l'allaitement**, demander conseil à un professionnel de santé avant une utilisation médicinale.

Si la toux **s'aggrave ou persiste au-delà d'une semaine** pendant l'utilisation, demander un avis médical.

Une difficulté à respirer, un essoufflement important, une douleur thoracique, une altération importante de l'état général ou tout autre signe inhabituel nécessitent une évaluation médicale adaptée.

🧘 **La minute sophrologie**

« J'accueille ma respiration »

Installez-vous confortablement, sans chercher à prendre de grandes inspirations.

Relâchez doucement les épaules et la mâchoire.

Observez simplement l'air qui entre et qui sort.

À chaque expiration, laissez les tensions corporelles se relâcher progressivement.

Continuez quelques instants à votre rythme, **sans retenir ni forcer votre souffle.**

Cet exercice favorise le relâchement et la conscience corporelle. Il ne vise pas à dégager les voies respiratoires ni à traiter une affection respiratoire.

🌿 **Conseil de Céline**

« Lorsque vous êtes enrhumé, ne cherchez pas à multiplier les plantes et les huiles essentielles. Quelques gestes simples, du repos, une bonne hydratation et une utilisation raisonnée des plantes sont souvent une approche plus douce. »

❄️ **À retenir**

Une toux est un symptôme, pas un diagnostic.

Une plante peut accompagner un inconfort léger et passager, mais une toux inhabituelle, persistante ou accompagnée de signes préoccupants mérite un avis médical.

Sureau noir

Sambucus nigra L.

Partie utilisée : fleurs
Famille : Adoxacées
Profil : floral • doux • caractéristique

🌿 Ses principaux atouts

Les fleurs de sureau noir sont traditionnellement utilisées pour accompagner **les premiers symptômes du rhume**.
Cet usage repose sur une longue tradition d'utilisation et ne signifie pas que le sureau traite l'infection elle-même.







☕ Comment l'utiliser ?

En infusion

Les fleurs séchées peuvent être préparées en infusion.
Pour une utilisation médicinale, respecter les quantités et recommandations du produit utilisé ou les conseils d'un professionnel.

Autres formes

Les fleurs de sureau peuvent également être présentes sous forme d'extraits liquides ou dans des préparations associant plusieurs plantes.
La composition et la concentration variant selon les produits, leurs recommandations ne sont pas automatiquement interchangeables.

🌿 À bien distinguer

Fleurs de sureau ≠ baies de sureau.

Cette fiche concerne exclusivement les fleurs de Sambucus nigra. Les fruits font l'objet d'une évaluation distincte et ne doivent pas être considérés comme équivalents.

Sureau noir

Sambucus nigra L. (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'**allergie au sureau** ou à la préparation.
L'utilisation médicinale des fleurs de sureau n'est **pas recommandée chez les enfants de moins de 12 ans**, faute de données suffisantes.

Pendant la grossesse et l'allaitement, l'utilisation médicinale n'est pas recommandée, les données de sécurité étant insuffisantes.

Si les symptômes **s'aggravent ou persistent plus d'une semaine**, demander conseil à un médecin ou à un professionnel de santé.

Une difficulté à respirer, un essoufflement important, une douleur thoracique, un malaise ou une dégradation importante de l'état général nécessitent une évaluation médicale appropriée.

🧘 La minute sophrologie

« Ma pause douceur »

Installez-vous confortablement avec votre boisson chaude, si vous avez choisi une infusion.
Avant de la boire, prenez simplement un instant pour ralentir.
Relâchez les épaules et la mâchoire.
Inspirez naturellement, puis laissez l'expiration se faire tranquillement, sans chercher à l'allonger excessivement.
Observez la chaleur de la tasse entre vos mains, son parfum et les sensations présentes.
Répétez quelques respirations à votre rythme.
Cette pratique accompagne la détente et peut être réalisée indépendamment de toute plante.

🌿 Conseil de Céline

« En hiver, une infusion peut devenir bien plus qu'une boisson : profitez de ce moment pour ralentir, vous hydrater et vous accorder une vraie pause. »

❄️ À retenir

Le sureau accompagne, il ne "combat" pas le rhume.
Dans ce guide, nous retenons uniquement l'usage traditionnel de ses fleurs pour accompagner les **premiers symptômes du rhume**.

Guimauve

Althaea officinalis L.

Partie utilisée : racine
Famille : Malvacées
Profil : doux • végétal • mucilagineux

🌿 Ses principaux atouts

La racine de guimauve est traditionnellement utilisée pour **apaiser les irritations de la bouche et de la gorge accompagnées d'une toux sèche.**
Sa richesse en mucilages explique notamment l'intérêt traditionnel porté à cette plante pour les muqueuses irritées.







🫖 Comment l'utiliser ?

En macération

Contrairement à de nombreuses plantes utilisées en infusion chaude, la racine de guimauve peut être préparée par **macération dans l'eau**.
Cette méthode est particulièrement adaptée à cette racine riche en mucilages.

Certaines préparations traditionnelles utilisent une **macération à froid**, ensuite filtrée. Pour une utilisation médicinale, respecter les indications du produit ou les conseils d'un professionnel.

Autres formes

La guimauve existe également sous différentes préparations : extraits, sirops et autres formes destinées à la bouche ou à la gorge.
Leur composition et leur concentration variant, respecter les recommandations propres à chaque produit.

🌿 À bien distinguer

Guimauve plante ≠ confiserie « guimauve ».

Les informations de cette fiche concernent exclusivement la racine d'Althaea officinalis utilisée en phytothérapie.

Guimauve

Althaea officinalis L. (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'**allergie à la guimauve** ou à l'un des composants de la préparation.
Les recommandations concernant l'**âge** varient selon l'indication et la préparation : ne pas transposer automatiquement une utilisation destinée à l'adulte à un enfant.
Pendant la **grossesse ou l'allaitement**, demander conseil à un professionnel de santé avant une utilisation médicinale.
Les préparations riches en mucilages peuvent **retarder l'absorption d'autres médicaments pris simultanément**. Par prudence, il est donc préférable d'espacer la prise de guimauve et celle des autres médicaments.
Si une toux sèche persiste, s'aggrave ou s'accompagne de fièvre importante, d'essoufflement, de douleur thoracique ou d'une altération de l'état général, demander un avis médical.

🧘 La minute sophrologie

« Je relâche sans forcer mon souffle »

Installez-vous confortablement.
Relâchez doucement les épaules, la nuque et la mâchoire.
Laissez votre respiration se faire naturellement, sans chercher à inspirer profondément.
À chaque expiration, imaginez simplement que les tensions du haut du corps se relâchent.
Observez quelques instants votre respiration telle qu'elle est, puis revenez tranquillement à votre environnement.
En cas de toux ou d'irritation, aucun exercice respiratoire ne doit provoquer ou accentuer l'inconfort.

🌿 Conseil de Céline

« Lorsque la gorge est sensible, privilégiez la douceur : hydratez-vous régulièrement, évitez de forcer la voix et accordez-vous des moments de repos. Une plante vient accompagner ces gestes simples, pas les remplacer. »

❄️ À retenir

Toux sèche et toux productive ne s'accompagnent pas nécessairement de la même manière.
La guimauve trouve surtout sa place ici lorsque la **gorge est irritée et associée à une toux sèche.**

Eucalyptus

Eucalyptus globulus Labill.

Partie utilisée : feuilles
Famille : Myrtacées
Profil : frais • aromatique • puissant

🌿 Ses principaux atouts

La feuille d'Eucalyptus est traditionnellement utilisée pour accompagner et soulager la **toux associée au rhume**.
Cet usage repose sur une longue tradition d'utilisation et ne signifie pas que l'Eucalyptus traite l'infection responsable du rhume.







☕ Comment l'utiliser ?

En infusion

Les feuilles séchées et fragmentées peuvent être préparées sous forme d'infusion.
Pour une utilisation médicinale, respecter les recommandations du produit utilisé ou celles d'un professionnel.

En inhalation

Certaines préparations à base de feuilles d'Eucalyptus sont également utilisées sous forme d'**infusion destinée à l'inhalation.**
La prudence reste nécessaire, notamment selon l'âge et la sensibilité respiratoire de la personne.

🌿 À bien distinguer

Feuille d'Eucalyptus ≠ huile essentielle d'Eucalyptus.
L'huile essentielle est beaucoup plus concentrée et possède ses propres voies d'utilisation, restrictions d'âge et précautions. Cette fiche concerne uniquement **la feuille d'Eucalyptus globulus.**

Eucalyptus

Eucalyptus globulus Labill. (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'**allergie à l'Eucalyptus** ou à l'un des composants de la préparation.
Les préparations de feuilles fragmentées évaluées par l'EMA sont destinées aux **adultes et adolescents de plus de 12 ans**. Leur utilisation n'est pas recommandée chez les moins de 12 ans.
L'utilisation est **contre-indiquée chez les enfants de moins de 30 mois**, en raison notamment du risque de laryngospasme.
Pendant la **grossesse ou l'allaitement**, demander conseil à un professionnel de santé avant toute utilisation médicinale.
Si la toux ou les symptômes persistent **plus d'une semaine**, s'aggravent ou deviennent inhabituels, demander un avis médical.
Une difficulté à respirer, un essoufflement important, une douleur thoracique ou une dégradation importante de l'état général nécessitent une évaluation médicale appropriée.

🧘 La minute sophrologie

« J'observe mon souffle »

Installez-vous confortablement et relâchez les épaules.
Laissez votre respiration suivre son rythme naturel.
Observez simplement l'air qui entre et qui sort, **sans chercher à inspirer profondément**.
À chaque expiration, relâchez doucement la mâchoire, les épaules et les bras.
Continuez quelques instants, sans retenir votre souffle ni chercher à modifier vos sensations.
En cas de gêne respiratoire, l'objectif n'est jamais de forcer la respiration. Cet exercice accompagne uniquement le relâchement.

🌿 Conseil de Céline

« Avec l'Eucalyptus, pensez toujours à vérifier la forme que vous utilisez. Une feuille en infusion et une huile essentielle très concentrée ne s'emploient pas de la même manière et n'ont pas les mêmes précautions. »

❄️ À retenir

Eucalyptus ne signifie pas automatiquement huile essentielle.
Identifier précisément **l'espèce, la partie de la plante et la forme utilisée** est l'un des premiers réflexes d'un usage raisonné.

Huile essentielle Eucalyptus globuleux

Eucalyptus globulus Labill.

Partie distillée : feuilles et rameaux terminaux frais ou partiellement séchés
Famille : Myrtacées
Profil : frais • camphré • puissant

🌿 Ses principaux atouts

L'huile essentielle d'Eucalyptus globuleux est traditionnellement utilisée pour accompagner la **toux associée au rhume**.
Son parfum frais et puissant est caractéristique des huiles essentielles riches **en 1,8-cinéole.**







💧 Comment l'utiliser ?

👃 Inhalation

L'inhalation fait partie des voies d'utilisation traditionnelles de l'huile essentielle d'Eucalyptus. Sa forte concentration impose toutefois de respecter les conditions d'utilisation et les restrictions liées à l'âge.

💨 En diffusion

Pour une utilisation d'ambiance, privilégier une diffusion **courte et raisonnée**, dans une pièce ensuite correctement aérée.
Éviter une diffusion continue ou à proximité directe du visage.

🖐️ Voie cutanée

Certaines préparations à base d'huile essentielle d'Eucalyptus sont destinées à une application cutanée.
Dans ce guide, nous privilégions une utilisation **diluée, localisée et adaptée à la personne**, en respectant les précautions propres au produit utilisé.

⚠️ Voie orale

La voie orale **n'est volontairement pas proposée en automédication dans ce guide**.
La dose, la préparation et le profil de la personne doivent être pris en compte par un professionnel.

🌿 À bien distinguer

Feuille d'Eucalyptus ≠ huile essentielle d'Eucalyptus.
La distillation produit un extrait très concentré : les précautions de la feuille ne peuvent donc pas être transposées à l'huile essentielle.

Huile essentielle Eucalyptus globuleux

Eucalyptus globulus Labill. (suite)

⚠️ PRÉCAUTIONS — À LIRE AVANT UTILISATION

Ne pas utiliser en cas d'**allergie à l'Eucalyptus ou au 1,8-cinéole**.

L'huile essentielle d'Eucalyptus est contre-indiquée chez les enfants de moins de 24 mois, notamment en raison du risque de laryngospasme. Chez les enfants plus âgés, les limites d'âge et les voies d'utilisation varient selon la préparation : respecter les recommandations du produit et ne pas transposer une utilisation destinée à l'adulte à un enfant.

Éviter tout contact avec les **yeux et les muqueuses**.

En présence d'une maladie respiratoire chronique, d'un terrain particulièrement sensible ou d'un traitement régulier, demander conseil à un professionnel de santé avant utilisation.

Si la toux s'aggrave, persiste ou s'accompagne d'une difficulté à respirer, d'un essoufflement important, d'une douleur thoracique ou d'une altération importante de l'état général, demander un avis médical.

🧘 La minute sophrologie

« Je laisse ma respiration être naturelle »

Installez-vous confortablement et relâchez doucement les épaules.

Portez simplement votre attention sur votre respiration, telle qu'elle est à cet instant.

Sentez l'inspiration arriver naturellement.

À l'expiration, relâchez la mâchoire, les épaules et les bras.

Répétez quelques cycles **sans chercher à inspirer davantage ni à retenir votre souffle.**

Cette pratique peut être réalisée sans huile essentielle. Elle accompagne le relâchement et ne vise pas à dégager ou traiter les voies respiratoires.

🌿 Conseil de Céline

« Une sensation de fraîcheur ou une odeur puissante ne signifie pas qu'il faut augmenter la quantité. Avec l'Eucalyptus, privilégiez toujours une utilisation mesurée, adaptée à la personne et à la voie choisie. »

💧 *À retenir*

Avec une huile essentielle, quelques gouttes représentent déjà une quantité très concentrée de composés aromatiques.

Plus n'est donc pas synonyme de mieux.

Ma routine bien-être d'hiver

« Je prends soin de moi avec douceur pendant la saison froide. »

En hiver, quelques gestes simples peuvent contribuer à notre confort au quotidien. L'objectif n'est pas de multiplier les solutions naturelles, mais de créer un environnement agréable, de respecter les besoins de son corps et de choisir ses alliées avec discernement.

01 — 🌬️ JE PRENDS SOIN DE MON ENVIRONNEMENT

J'aère régulièrement les pièces, même lorsqu'il fait froid.
J'évite la fumée de tabac et les atmosphères trop chargées.
Je pense à m'hydrater régulièrement et je veille à mon repos lorsque mon corps en ressent le besoin.

02 — 🌿 JE CHOISIS MON ALLIÉE

Si j'en ressens le besoin et qu'aucune précaution ne s'y oppose, je choisis **une seule approche adaptée.**

☕ **Thym, Sureau noir, Guimauve ou Eucalyptus feuille**, selon l'inconfort et les précautions présentées dans leurs fiches.

💧 **L'huile essentielle d'Eucalyptus globuleux** demande davantage de vigilance : je respecte ses conditions d'utilisation et les restrictions liées à l'âge.

Il n'est pas nécessaire d'associer plusieurs plantes ou huiles essentielles.

03 — 🧘 JE M'ACCORDE UNE PAUSE

Je m'installe confortablement et je relâche les épaules, la nuque et la mâchoire.
Je laisse ma respiration suivre son rythme naturel, sans chercher à respirer plus profondément.
Pendant quelques instants, je porte simplement mon attention sur mon corps et je m'autorise à ralentir.

« Prendre soin de soi, c'est aussi savoir ralentir. »

Ma sophrologie respiration & détente

« J'accueille mon souffle, sans chercher à le contrôler. »

🧘 J'ACCUEILLE MA RESPIRATION

1 — Je m'installe

Assise ou allongée confortablement, je relâche mes épaules et laisse mes bras se déposer naturellement.

2 — J'observe

Je porte simplement mon attention sur ma respiration telle qu'elle est, sans chercher à la modifier.

3 — Je relâche

À chaque expiration, je laisse se détendre progressivement mon visage, ma mâchoire, ma nuque et mes épaules.

4 — Je ressens

Pendant quelques instants, j'observe les mouvements naturels de mon corps au rythme de ma respiration, sans inspirer plus profondément ni retenir mon souffle.

5 — Je termine

Je prends conscience des points d'appui de mon corps, puis je bouge doucement les mains et les pieds avant de revenir à ce qui m'entoure.

En cas de toux ou d'inconfort respiratoire, ne forcez jamais votre respiration. Cet exercice accompagne uniquement la détente et l'écoute corporelle.

🌿 Conseil de Céline

« Certains jours, prendre soin de soi signifie simplement ralentir. Une boisson chaude, quelques minutes de repos et une respiration laissée naturelle peuvent déjà créer une vraie parenthèse de douceur. »

❄️ À retenir

La sophrologie accompagne le bien-être, elle ne traite pas une affection respiratoire.
En cas de véritable difficulté à respirer, d'essoufflement inhabituel ou d'aggravation des symptômes, un avis médical est nécessaire.

CHAPITRE 05

Muscles, articulations & récupération

« Bouger, récupérer et prendre soin de son corps naturellement. »

Notre corps est quotidiennement sollicité par le mouvement, le travail, l'activité physique ou simplement nos habitudes de vie. Efforts inhabituels, tensions musculaires, raideurs ou fatigue peuvent parfois perturber notre confort.

Certaines plantes et huiles essentielles sont traditionnellement utilisées pour accompagner le **confort musculaire et articulaire**. Le mouvement adapté, le repos et quelques gestes de récupération ont également toute leur importance.

Dans ce chapitre, nous verrons comment associer ces différentes approches avec la sophrologie et l'écoute corporelle, tout en respectant les limites de son corps et les précautions propres à chaque ressource naturelle.



🌿 Plantes · 💧 Huiles essentielles · 🧘 Sophrologie

Comprendre les tensions & la récupération

« Écouter son corps pour mieux respecter ses besoins. »

Muscles et articulations nous permettent de bouger au quotidien. Après un effort, une posture prolongée ou une activité inhabituelle, il est fréquent de ressentir temporairement des tensions, des raideurs ou une sensation de fatigue musculaire. La récupération repose avant tout sur l'écoute du corps, un mouvement adapté et un retour progressif à l'équilibre.

🏃 CE QUI PEUT FAVORISER LES TENSIONS

Effort inhabituel ou intense • gestes répétitifs • posture prolongée • récupération insuffisante • manque de sommeil • stress et tensions corporelles • sédentarité.

🌿 LES BONS RÉFLEXES

Alterner activité et récupération, reprendre progressivement après un effort important et maintenir une activité physique adaptée à ses capacités.
Le sommeil, une alimentation équilibrée et une hydratation suffisante participent également à une bonne récupération générale.

🧘 LE RÔLE DE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie peut aider à **prendre conscience des zones de tension**, à relâcher progressivement le corps et à mieux percevoir ses sensations.
Elle ne vise pas à supprimer une douleur ni à remplacer la recherche de sa cause.

⚠️ Quand faut-il consulter ?

Une douleur **intense, persistante ou qui s'aggrave**, un gonflement important, une articulation rouge ou chaude, une déformation, une perte de force ou de sensibilité, ou l'impossibilité d'utiliser normalement un membre nécessitent un avis médical.
Après un traumatisme important ou en cas de symptômes inhabituels, une évaluation médicale peut également être nécessaire.

« Récupérer, ce n'est pas arrêter de bouger : c'est apprendre à adapter le mouvement aux besoins de son corps. »

Les alliées du mouvement & de la récupération

« Accompagner son corps avec douceur, sans masquer ses signaux. »

🌿 **HARPAGOPHYTUM — Racine**
Articulations • Mobilité • Confort
Traditionnellement utilisé pour soulager les **douleurs articulaires mineures.**
→ Voir fiche p. 61

🌿 **ORTIE — Parties aériennes**
Articulations • Confort • Mouvement
Les parties aériennes de l'Ortie sont traditionnellement utilisées pour accompagner les **douleurs articulaires mineures.**
→ Voir fiche p. 63

🌼 **ARNICA — Usage externe**
Muscles • Contusions • Entorses
Les préparations à base de fleurs d'Arnica sont traditionnellement utilisées en application cutanée pour soulager les contusions, entorses et **douleurs musculaires localisées.**
→ Voir fiche p. 65

🌿 **SAULE — Écorce**
Douleurs mineures • Articulations • Usage encadré
L'écorce de certaines espèces de Saule est utilisée dans différentes préparations destinées notamment aux **douleurs et inflammations.** Son utilisation nécessite toutefois des précautions particulières.
→ Voir fiche p. 67

🌿 À retenir

Une douleur est **un signal du corps, pas un diagnostic**. Les plantes peuvent accompagner certains inconforts mineurs, mais ne doivent pas servir à masquer une douleur persistante, importante ou inexpliquée.

⚠️ Toutes les plantes ne se valent pas

Arnica : nous le présenterons uniquement en usage externe dans ce guide.

Saule : ses constituants apparentés aux salicylés impliquent davantage de contre-indications et de précautions. Sa fiche sera donc particulièrement encadrée.

Harpagophytum

Harpagophytum procumbens DC.

Partie utilisée : racines secondaires tubérisées
Famille : Pédaliacées
Profil : amer • végétal • caractéristique

🌿 Ses principaux atouts

L'Harpagophytum, également appelé « griffe du diable », est traditionnellement utilisé pour accompagner les **douleurs articulaires mineures.**
Il trouve ainsi sa place dans une démarche globale de confort articulaire et de mobilité, sans remplacer la recherche de la cause d'une douleur persistante.







☕ Comment l'utiliser ?

En préparation orale

La racine d'Harpagophytum est utilisée sous différentes formes : tisane, poudre et extraits secs ou liquides.
Les préparations n'ayant pas toutes la même concentration, respecter les indications du produit choisi plutôt que de transposer une quantité d'une forme à une autre.

🌿 Une utilisation qui s'inscrit dans la durée

L'Harpagophytum n'est pas à présenter comme une solution destinée à « faire disparaître » immédiatement une douleur.
Si les douleurs articulaires persistent ou s'aggravent pendant son utilisation, un avis médical est nécessaire.

🌿 À bien distinguer

Confort articulaire ≠ traitement d'une maladie articulaire.

Une douleur peut avoir de nombreuses origines. L'utilisation d'une plante ne doit pas retarder une évaluation lorsque les symptômes sont inhabituels, importants ou persistants.

Harpagophytum

Harpagophytum procumbens DC. (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'**allergie à l'Harpagophytum** ou à l'un des composants de la préparation.
Son utilisation médicinale n'est **pas recommandée chez les moins de 18 ans**, les données disponibles étant insuffisantes.
Pendant la **grossesse et l'allaitement**, son utilisation n'est pas recommandée faute de données suffisantes.
En présence d'un **ulcère gastrique ou duodénal**, l'Harpagophytum ne doit pas être utilisé.
En présence de **calculs biliaires**, demander l'avis d'un médecin avant utilisation.
Des troubles digestifs peuvent survenir chez certaines personnes, notamment diarrhées, nausées, vomissements ou douleurs abdominales. Des réactions allergiques sont également possibles.
Si une douleur articulaire s'accompagne d'un **gonflement, d'une rougeur ou de fièvre**, un médecin doit être consulté.

🧘 La minute sophrologie

« J'écoute mon corps en mouvement »

Installez-vous confortablement et prenez conscience de vos points d'appui.
Observez les zones de votre corps qui vous semblent détendues et celles qui paraissent davantage sollicitées.
Inspirez naturellement.
À l'expiration, laissez se relâcher les tensions que vous pouvez relâcher **sans chercher à agir directement sur la douleur.**
Continuez quelques instants, puis effectuez un mouvement doux si celui-ci reste confortable.
Une douleur constitue une information : aucun mouvement ne doit être forcé pour réaliser cet exercice.

🌿 Conseil de Céline

« Face à une gêne articulaire, ne cherchez pas uniquement à faire taire la sensation. Observez aussi ce qui l'influence : activité, repos, gestes répétitifs, récupération et rythme quotidien. »

🌿 À retenir

Bouger oui, forcer non.
Adapter le mouvement à ses capacités et respecter les périodes de récupération font partie intégrante du confort articulaire.

Ortie

Urtica dioica L. / Urtica urens L.

Partie utilisée : parties aériennes
Famille : Urticacées
Profil : végétal • herbacé • caractéristique

🌿 Ses principaux atouts

Les parties aériennes de l'Ortie sont traditionnellement utilisées pour accompagner les **douleurs articulaires mineures.**
Dans ce chapitre, nous la retenons donc comme plante d'accompagnement du **confort articulaire et du mouvement**, et non comme traitement d'une maladie articulaire.







☕ Comment l'utiliser ?

En infusion
Les parties aériennes séchées et fragmentées peuvent être préparées en infusion.
Pour une utilisation médicinale, respecter les recommandations du produit utilisé ou les conseils d'un professionnel.

Autres formes
L'Ortie existe également sous forme de poudre, jus et différents extraits.
Les concentrations étant variables, les recommandations d'une préparation ne doivent pas être automatiquement transposées à une autre.

🌿 À bien distinguer

Parties aériennes ≠ racine d'Ortie.
Cette fiche concerne les **parties aériennes**. La racine d'Ortie possède une monographie distincte et d'autres usages traditionnels, notamment dans le domaine urinaire.

Ortie

Urtica dioica L. / Urtica urens L. (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'**allergie à l'Ortie** ou à l'un des composants de la préparation.
Pour l'usage articulaire présenté ici, l'utilisation médicinale est réservée aux adultes.
Chez l'enfant et l'adolescent de moins de 18 ans, elle n'est pas recommandée ; une douleur articulaire à cet âge nécessite un avis médical.
Pendant la **grossesse et l'allaitement**, l'utilisation médicinale n'est pas recommandée faute de données suffisantes.
Si les douleurs articulaires **s'aggravent pendant l'utilisation**, demander l'avis d'un professionnel de santé.
Une douleur accompagnée d'un **gonflement de l'articulation, d'une rougeur ou de fièvre** doit être évaluée par un médecin.
En cas de traitement médicamenteux, de maladie chronique ou de doute sur l'utilisation de la plante, demander conseil à un médecin ou à un pharmacien.

🧘 La minute sophrologie

« Je relâche autour de la tension »
Installez-vous confortablement et prenez conscience de vos points d'appui.
Portez votre attention sur votre corps sans chercher immédiatement à modifier ce que vous ressentez.
Inspirez naturellement.
À l'expiration, relâchez les zones qui peuvent l'être : visage, épaules, mains…
Si cela reste confortable, effectuez ensuite un mouvement très doux et observez vos sensations, **sans forcer ni chercher à dépasser une douleur.**

L'objectif est d'améliorer l'écoute corporelle et le relâchement, non de supprimer une douleur.

🌿 Conseil de Céline

« Une articulation sensible n'a pas forcément besoin d'immobilité totale ni d'effort supplémentaire. Cherchez plutôt le juste équilibre entre mouvement adapté, récupération et écoute de vos sensations. »

🌿 À retenir

Une douleur articulaire persistante mérite d'être comprise.
Les plantes peuvent accompagner certains inconforts mineurs, mais elles ne doivent pas retarder la recherche de leur cause.

Arnica

Arnica montana L.

Partie utilisée : capitules floraux
Famille : Astéracées
Profil : floral • aromatique • caractéristique

🌿 Ses principaux atouts

Les préparations à base de fleurs d'Arnica sont traditionnellement utilisées, par **voie cutanée**, pour soulager les **contusions, les entorses et les douleurs musculaires localisées**.







☕ Comment l'utiliser ?

En application cutanée

L'Arnica se retrouve notamment sous forme de **gel, crème, pommade ou préparation liquide** destinée à être appliquée localement sur la peau.
La concentration variant selon les produits, respecter les indications de la préparation choisie plutôt que d'utiliser un dosage universel.

🌿 Une utilisation localisée

L'Arnica trouve sa place après certains petits traumatismes du quotidien ou lorsque des muscles sont localement sensibles après un effort.
Une douleur importante ou consécutive à un traumatisme sérieux ne doit cependant pas être simplement « masquée » par une application locale.

🌿 À bien distinguer

Dans ce guide : Arnica = usage externe uniquement.
Nous ne proposons aucune utilisation orale de l'Arnica. Les préparations présentées dans cette fiche sont destinées à une application cutanée.

Arnica

Arnica montana L. (suite)

⚠️ **Précautions & contre-indications**

Ne pas utiliser en cas d'**allergie à l'Arnica** ou aux plantes de la famille des **Astéracées**.
Appliquer uniquement sur une **peau intacte** : éviter les plaies, les muqueuses et le contour des yeux.
Des réactions cutanées allergiques peuvent survenir, notamment **démangeaisons, rougeurs ou eczéma.** En cas de réaction, arrêter l'utilisation.
La monographie EMA actuellement adoptée concerne les **adultes et adolescents à partir de 12 ans**.
Pendant la **grossesse ou l'allaitement**, demander conseil à un professionnel de santé avant une utilisation médicinale.
Si les symptômes persistent **plus de 3 à 4 jours** ou s'aggravent, demander un avis médical.
Après un traumatisme important, en cas de déformation, d'impossibilité d'utiliser le membre, de gonflement majeur ou de douleur intense, une évaluation médicale est nécessaire.

🧘 **La minute sophrologie**
« Je relâche après l'effort »
Installez-vous confortablement et prenez conscience des zones qui ont été sollicitées.
Inspirez naturellement.
À l'expiration, relâchez progressivement le visage, les épaules et les mains.
Portez ensuite votre attention autour de la zone sensible, sans chercher à agir directement sur la douleur.
Observez simplement vos sensations pendant quelques instants.

La sophrologie accompagne la récupération et l'écoute corporelle ; elle ne remplace pas l'évaluation d'une blessure.

🌿 **Conseil de Céline**
« Après un effort ou un petit choc, prenez le temps d'observer votre corps avant de vouloir reprendre immédiatement votre activité. Une application locale peut accompagner le confort, mais elle ne doit pas vous pousser à ignorer une douleur. »

🌿 **À retenir**
Arnica : local et externe.
Vérifiez toujours l'état de la peau et respectez les indications du produit utilisé.

Saule

Salix spp.
(notamment S. purpurea L., S. daphnoides Vill., S. fragilis L.)

Partie utilisée : écorce
Famille : Salicacées
Profil : végétal • boisé • amer

🌿 Ses principaux atouts

L'écorce de Saule est traditionnellement utilisée pour le **soulagement des douleurs articulaires mineures**.
Certaines préparations spécifiques disposent également d'un usage reconnu pour le traitement à court terme des douleurs lombaires.







☕ Comment l'utiliser ?

En infusion
L'écorce séchée et fragmentée peut être utilisée sous forme de tisane selon la préparation choisie.

Autres formes
Le Saule existe également sous forme de poudre et d'extraits secs ou liquides.
Les concentrations pouvant être très différentes, il est important de respecter les recommandations propres au produit utilisé.

🌿 À bien comprendre

L'écorce de Saule contient notamment de la **salicine**, transformée dans l'organisme en acide salicylique.
Cela ne signifie toutefois pas que le Saule est une « aspirine naturelle » interchangeable avec un médicament.

Saule

Salix spp. (suite)

(notamment S. purpurea L., S. daphnoides Vill., S. fragilis L.)

⚠️ Précautions & contre-indications

Réservé à l'adulte.

Ne pas utiliser chez les **enfants et adolescents de moins de 18 ans.**

Ne pas utiliser en cas d'allergie ou d'hypersensibilité aux **salicylés (comme l'aspirine) ou aux AINS**, notamment en cas d'antécédents de réaction à ces substances.

Contre-indiqué notamment en cas d'**ulcère gastroduodénal actif**, de troubles de la coagulation, d'insuffisance hépatique ou rénale sévère et de déficit en **G6PD**.

Ne pas utiliser pendant le **3e trimestre de grossesse**. Pendant la grossesse ou l'allaitement, l'utilisation doit être discutée avec un professionnel de santé.

Le Saule peut **augmenter l'effet de certains anticoagulants**, notamment les dérivés coumariniques.

L'association avec des **salicylés ou d'autres AINS** n'est pas recommandée sans avis médical.

Des réactions allergiques et des troubles digestifs tels que nausées, vomissements, douleurs abdominales, diarrhée ou brûlures d'estomac peuvent survenir.

🧘 La minute sophrologie

« J'accueille mes sensations sans forcer »

Installez-vous confortablement.

Prenez quelques instants pour observer les zones de votre corps qui vous semblent souples, puis celles qui paraissent plus tendues.

Inspirez naturellement.

À chaque expiration, imaginez que vous laissez partir les tensions inutiles.

Si vous bougez, choisissez un mouvement **lent, confortable et sans recherche de performance.**

La sophrologie accompagne l'écoute corporelle ; elle ne traite pas la cause d'une douleur.

🌿 Conseil de Céline

« Avec le Saule, les précautions sont aussi importantes que les bienfaits recherchés. En cas de traitement médicamenteux ou de problème de santé, demandez conseil avant de l'utiliser. »

🌿 À retenir

Le Saule n'est pas une plante anodine.

Ses usages et ses contre-indications justifient une vigilance particulière, notamment avec les médicaments agissant sur la coagulation et les anti-inflammatoires.

🌿 MA ROUTINE RÉCUPÉRATION

Après l'effort, je prends le temps d'écouter mon corps.

1 — JE RALENTIS

Après une activité physique ou une journée sollicitante, accordez-vous quelques minutes pour revenir progressivement au calme.
Marchez tranquillement, relâchez les épaules et observez vos sensations sans chercher à les modifier immédiatement.

2 — JE PRENDS SOIN DE MON CORPS

Hydratez-vous et privilégiez une récupération adaptée à l'effort réalisé.
En cas d'inconfort musculaire léger, une préparation à base d'**Arnica en usage externe** peut accompagner localement le confort, en respectant les précautions indiquées dans sa fiche.
Évitez de multiplier les produits : **un geste simple et adapté suffit souvent**.

3 — J'ADAPTE MON MOUVEMENT

Reprenez vos mouvements progressivement.
Mobilisez doucement les zones sollicitées uniquement si cela reste confortable. Une douleur qui augmente est un signal pour **ralentir ou arrêter le mouvement**.
Alternez activité et récupération selon vos sensations.

🌿 Le petit réflexe de Céline

« Avant de reprendre votre activité, demandez-vous simplement : comment mon corps se sent-il aujourd'hui ? Adapter son rythme fait aussi partie de la récupération. »

⚠️ À retenir

Une douleur intense, persistante ou qui s'aggrave, un gonflement important ou une perte de mobilité nécessitent un avis médical.

Le balayage corporel après l'effort

Installez-vous confortablement, assis(e) ou allongé(e), dans une position qui ne provoque aucune douleur.

1 — Je me pose

Fermez les yeux si vous le souhaitez. Prenez quelques instants pour sentir les points d'appui de votre corps.

2 — J'observe ma respiration

Laissez votre respiration devenir naturelle, sans chercher à la modifier. Observez simplement son rythme.

3 — Je parcours mon corps

Portez doucement votre attention sur le visage, les épaules, les bras, le dos, le bassin, puis les jambes et les pieds.

Accueillez les sensations telles qu'elles sont, sans jugement et sans chercher à supprimer une douleur.

4 — Je relâche

À chaque expiration, imaginez que les tensions inutiles se relâchent progressivement. Ne forcez aucun mouvement.

5 — Je termine tranquillement

Prenez une respiration un peu plus ample, bougez doucement les mains et les pieds, puis reprenez contact avec votre environnement à votre rythme.

🌿 **Conseil de Céline**

« La récupération commence aussi par l'écoute. Quelques minutes de présence au corps peuvent vous aider à mieux identifier votre besoin du moment : repos, mouvement doux ou simplement ralentir. »

❄️ **À retenir**

Je n'impose rien à mon corps : j'observe, j'écoute et j'adapte.

CHAPITRE 06

Peau & bien-être cutané

Prendre soin de sa peau avec douceur, naturellement.

La peau est notre enveloppe protectrice et mérite une attention particulière au quotidien.

Sécheresse, tiraillements, petites rougeurs ou inconforts passagers peuvent être influencés par de nombreux facteurs : environnement, hygiène de vie, produits utilisés ou encore état émotionnel.

Certaines plantes et préparations naturelles peuvent accompagner le **confort et le bien-être cutané**, à condition d'être choisies et utilisées avec précaution.

Dans ce chapitre, nous verrons comment adopter des gestes simples pour prendre soin de sa peau, tout en restant attentif à ses réactions et à ses besoins.



🌿 **Plantes** • 🧴 **Soin cutané** • 🧘 **Bien-être**

Comprendre sa peau

Une barrière vivante à protéger au quotidien.

La peau joue un rôle essentiel de **barrière protectrice** entre notre organisme et l'environnement extérieur. Son équilibre peut être influencé par l'âge, le climat, le soleil, les produits cosmétiques, les frottements ou encore certaines habitudes de vie.

🌿 **Ce qui peut fragiliser son confort**

• Le froid, le vent ou l'air sec • Une exposition solaire excessive • Des lavages trop fréquents ou agressifs • Des produits mal adaptés à sa peau • Les frottements répétés • Le manque de sommeil ou certaines périodes de stress

🧴 **Les bons réflexes**

Privilégier une hygiène douce, éviter l'eau très chaude et choisir des produits adaptés à sa peau.

Hydrater et protéger la peau selon ses besoins.

Introduire les nouveaux produits progressivement et arrêter leur utilisation en cas de réaction inhabituelle.

Pour les préparations végétales ou huiles essentielles, respecter les précautions spécifiques et éviter l'application sur une peau lésée sans indication adaptée.

🧘 **Peau & sophrologie**

Le stress et les émotions peuvent parfois accompagner ou accentuer la perception de certains inconforts cutanés.

La sophrologie peut aider à travailler sur le **relâchement, la respiration et la perception corporelle**, mais elle ne traite pas une affection dermatologique.

⚠️ **Quand faut-il consulter ?**

Une lésion qui persiste ou évolue, une réaction importante, une douleur, un gonflement, des signes d'infection ou un grain de beauté qui change d'aspect nécessitent un **avis médical.**

🌿 ***À retenir***

Prendre soin de sa peau, c'est d'abord respecter sa fonction protectrice et observer ses réactions.

Nos alliées pour la peau

Des soins simples, choisis selon les besoins de la peau.

🌼 **CALENDULA**
Calendula officinalis L. — Fleurs
Peau • Apaisement • Petites irritations
Usage traditionnel pour les inflammations mineures de la peau, comme les coups de soleil, et comme aide à la cicatrisation des petites plaies.

🌾 **AVOINE COLLOÏDALE**
Avena sativa L. — Grain
Sécheresse • Démangeaisons • Confort
Préparations à base de grains d'avoine finement broyés, utilisées par voie cutanée ou dans le bain pour accompagner certaines peaux sèches et inconfortables.

🌿 **HAMAMÉLIS**
Hamamelis virginiana L.
Peau • Petites irritations • Confort
L'Hamamélis peut être utilisé sous différentes formes. Dans ce guide, nous nous intéressons notamment au distillat, traditionnellement utilisé pour accompagner le confort des peaux sensibles ou légèrement irritées.

🌿 **ALOE VERA**
Hydratation • Fraîcheur • Confort
cosmétique
Le gel d'Aloe vera est utilisé en cosmétique pour accompagner l'hydratation, la fraîcheur et le confort de la peau. Il est important de distinguer le gel transparent utilisé sur la peau du latex d'Aloe, qui possède une composition et des usages différents.



🌿 **À retenir**
Une peau sensible a surtout besoin de douceur.
Introduisez les produits progressivement et arrêtez leur utilisation en cas de réaction inhabituelle.

Calendula

Calendula officinalis L.

Partie utilisée : fleurs
Famille : Astéracées
Profil : floral • doux • végétal

🌿 Ses principaux atouts

Les fleurs de Calendula sont traditionnellement utilisées pour accompagner les **inflammations mineures de la peau**, notamment après de légers coups de soleil, ainsi que pour favoriser la réparation des **petites plaies superficielles**.







🧴 Comment l'utiliser ?

En application cutanée

Le Calendula entre dans la composition de nombreuses préparations destinées à la peau : **crèmes, pommades, lotions ou préparations liquides**.

La concentration et le mode d'utilisation variant selon les produits, respectez toujours les indications de la préparation choisie.

🌼 Pour les petits inconforts du quotidien

Il peut trouver sa place dans une routine destinée à apaiser et protéger une peau temporairement sensibilisée ou inconfortable.

Il ne doit cependant pas retarder la consultation lorsqu'une lésion est importante, persistante ou présente des signes d'infection.

🌿 À bien distinguer

Soin d'un petit inconfort ≠ traitement d'une affection cutanée.

Une rougeur ou une irritation peut avoir de nombreuses causes. En cas de doute ou d'évolution inhabituelle, un avis médical est préférable.

Calendula

Calendula officinalis L. (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'**allergie au Calendula** ou à d'autres plantes de la famille des **Astéracées.**
Pour l'usage cutané médicinal présenté dans cette fiche, l'utilisation chez les **enfants de moins de 6 ans** n'est pas recommandée faute de données suffisantes.
Pendant la **grossesse et l'allaitement**, l'utilisation médicinale n'est pas recommandée en l'absence de données suffisantes.
Si une irritation apparaît, interrompre l'utilisation.
En présence de **signes d'infection**, ou si l'état de la peau s'aggrave pendant l'utilisation, demander l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé.
Si les symptômes persistent **plus d'une semaine**, demander également conseil.

🧘 La minute sophrologie

« J'apporte de la douceur à mon corps »
Installez-vous confortablement et laissez votre respiration devenir naturelle.
Portez votre attention sur les points de contact entre votre corps et le support.
À chaque expiration, relâchez doucement le visage, les épaules et les mains.
Accueillez vos sensations corporelles telles qu'elles sont, sans jugement et sans chercher à les modifier.
Terminez en vous accordant quelques instants de calme.
La sophrologie accompagne le bien-être et la perception corporelle ; elle ne traite pas une affection cutanée.

🌿 Conseil de Céline

« Avec une peau sensible, la simplicité est souvent précieuse. Introduisez un nouveau soin progressivement et prenez le temps d'observer comment votre peau réagit. »

🌿 À retenir

Douceur, observation et simplicité.
Une irritation persistante ou qui s'aggrave mérite d'être évaluée plutôt que multipliée en soins.

Avoine colloïdale

Avena sativa L.

Partie utilisée : grain
Famille : Poacées
Préparation : grain très finement broyé
Profil : doux • poudré • végétal

🌿 Ses principaux atouts

L'avoine colloïdale est une préparation obtenue à partir de grains d'avoine très finement broyés.
Elle est utilisée par voie cutanée pour accompagner les **peaux sèches et sensibles**, notamment lorsqu'elles présentent des **démangeaisons ou des inconforts légers**.







🛁 Comment l'utiliser ?

Dans le bain
Certaines préparations à base d'avoine colloïdale sont destinées à être dispersées dans l'eau du bain pour accompagner le confort des peaux sèches et sujettes aux démangeaisons.
Utilisez une eau **tiède plutôt que très chaude**, puis séchez la peau délicatement, sans frotter.

🧴 En soin cutané

L'avoine colloïdale peut également entrer dans la composition de **crèmes, lotions et autres soins** destinés à la peau.
Respectez les indications du produit utilisé, car les formulations et concentrations peuvent varier.

🌿 À bien distinguer

Avoine colloïdale ≠ flocons d'avoine alimentaires.
Le terme « colloïdale » désigne ici une préparation spécifique obtenue par broyage très fin du grain et destinée à un **usage cutané adapté**.

Avoine colloïdale

Avena sativa L. (suite)

⚠️ Précautions

Ne pas utiliser en cas d'**allergie à l'avoine** ou à l'un des composants de la préparation.
Respectez toujours l'**âge d'utilisation indiqué sur le produit**, car les formulations peuvent varier.
Évitez l'application sur une peau présentant une **lésion importante, suintante ou infectée** sans avis professionnel.
En cas de rougeur, irritation ou réaction inhabituelle après l'application, **arrêtez l'utilisation**.
Si les démangeaisons ou la sécheresse sont importantes, persistent ou s'aggravent, demandez conseil à un professionnel de santé.
⚠️ **Dans le bain** : l'avoine colloïdale peut rendre la baignoire ou la douche **glissante**.
Soyez particulièrement vigilant au moment d'entrer et de sortir.

🧘 La minute sophrologie

« J'accueille les sensations avec douceur »

Installez-vous confortablement et laissez votre respiration suivre son rythme naturel.
Prenez conscience des points d'appui de votre corps.
À l'expiration, relâchez progressivement les épaules, les bras puis les mains.
Portez ensuite votre attention sur l'ensemble de votre corps, sans vous focaliser uniquement sur la zone inconfortable.
Observez simplement les sensations présentes, **sans chercher à lutter contre elles.**
La sophrologie peut accompagner le relâchement et la perception corporelle ; elle ne traite pas la cause d'un symptôme cutané.

🌿 Conseil de Céline

« Pour une peau sèche ou sensible, évitez de multiplier les produits. Une routine courte, douce et régulière permet aussi de mieux observer ce que votre peau apprécie… ou non. »

🌿 À retenir

Apaiser sans agresser.
Eau tiède, gestes doux et soin adapté sont souvent les meilleurs alliés d'une peau inconfortable.

Hamamélis

Hamamelis virginiana L.

Préparation utilisée : distillat de feuilles et d'écorce ou de jeunes rameaux
Famille : Hamamélidacées
Profil : frais • végétal • délicat

🌿 Ses principaux atouts

Le distillat d'Hamamélis est traditionnellement utilisé par voie cutanée pour accompagner les **irritations mineures de la peau** et certains inconforts cutanés légers.







🧴 Comment l'utiliser ?

En application cutanée

Le distillat d'Hamamélis peut entrer dans la composition de préparations destinées à être appliquées localement sur la peau.
Respectez les indications du produit utilisé, car sa composition et sa concentration peuvent varier.
Utilisez une eau **tiède plutôt que très chaude**, puis séchez la peau délicatement, sans frotter.

🌿 Un geste simple

Il peut trouver sa place dans une routine de soin lorsque la peau présente un **petit inconfort ou une irritation légère et passagère**.
Comme toujours, observez la réaction de votre peau et évitez de multiplier les produits simultanément.

⚠️ À bien distinguer

Distillat ≠ feuille ≠ écorce.

L'EMA possède des monographies distinctes pour les **feuilles, l'écorce et le distillat** d'Hamamélis. Leurs préparations et leurs usages ne doivent donc pas être confondus.

🌿 Le petit plus

Pour une peau sensible, privilégiez une routine courte et introduisez chaque nouveau produit progressivement afin de pouvoir observer sa tolérance.

Hamamélis

Hamamelis virginiana L. (suite)

⚠️ Précautions

Ne pas utiliser en cas d'**allergie à l'Hamamélis** ou à l'un des composants de la préparation.
Utilisez le produit uniquement selon la **voie d'application indiquée** et évitez le contact avec les yeux.
En cas de **réaction cutanée, rougeur ou irritation inhabituelle**, interrompez l'utilisation.
Si les symptômes persistent, s'aggravent ou si la peau présente une lésion importante ou des signes d'infection, demandez l'avis d'un professionnel de santé.
Chez l'enfant, ainsi que pendant la **grossesse ou l'allaitement**, vérifiez les recommandations propres au produit utilisé et demandez conseil en cas de doute.

🧘 La minute sophrologie

« Je ramène de la douceur »

Installez-vous confortablement et laissez votre respiration devenir naturelle.
Prenez conscience de votre visage, de vos épaules puis de vos mains.
À chaque expiration, imaginez que vous relâchez progressivement les tensions inutiles.
Portez ensuite votre attention sur l'ensemble de votre peau, comme une enveloppe qui délimite et protège votre corps.
Restez quelques instants dans cette sensation, sans chercher à modifier ce que vous ressentez.
La sophrologie accompagne le relâchement et la conscience corporelle ; elle ne traite pas une affection cutanée.

🌿 Conseil de Céline

« Même avec un soin réputé doux, observez toujours la réaction de votre peau. Commencez simplement et évitez d'introduire plusieurs nouveaux produits en même temps. »

🌿 À retenir

Un soin adapté respecte avant tout la peau.
En cas de réaction inhabituelle, arrêtez l'utilisation plutôt que de multiplier les applications.

Aloe vera

Aloe vera (L.) Burm.f.

Partie utilisée : gel interne transparent de la feuille
Famille : Asphodélacées
Usage présenté : cosmétique • cutané
Profil : frais • léger • aqueux

🌿 Ses principaux atouts

Le gel d'Aloe vera est très utilisé en cosmétique pour ses qualités **hydratantes, rafraîchissantes et apaisantes**.
Il peut accompagner le confort d'une peau qui présente une sensation de **sécheresse, d'échauffement ou de tiraillement léger**.







🧴 Comment l'utiliser ?

En application cutanée

Le gel d'Aloe vera peut être utilisé seul lorsqu'il s'agit d'un produit cosmétique formulé pour cet usage, ou entrer dans la composition de **gels, crèmes et soins hydratants.**
Respectez les recommandations et la durée de conservation indiquées sur le produit.

🌿 Dans une routine simple

Appliquez une petite quantité **sur une peau propre**, puis observez sa tolérance.
Pour une peau sensible, il est préférable d'introduire un nouveau soin progressivement plutôt que de multiplier les produits.

⚠️ À bien distinguer

Gel d'Aloe vera ≠ latex d'Aloe.

Le gel transparent se trouve au cœur de la feuille. Le **latex jaunâtre**, situé sous l'épiderme de la feuille, contient des dérivés hydroxyanthracéniques et ne doit pas être confondu avec le gel cosmétique.

Cette fiche concerne uniquement l'usage cutané du gel.

🌿 Le petit plus

Après une exposition au soleil, l'Aloe vera peut apporter une **sensation de fraîcheur et de confort**, mais il **ne remplace jamais une protection solaire** et ne justifie pas de poursuivre une exposition excessive.

Aloe vera

Aloe vera (L.) Burm.f. (suite)

⚠️ Précautions

Ne pas utiliser en cas d'**allergie connue à l'Aloe vera** ou à l'un des composants du produit.

Pour une première utilisation, appliquez une petite quantité sur une **zone limitée** afin d'observer la tolérance de votre peau.

En cas de **rougeur, démangeaison, sensation de brûlure ou irritation**, arrêtez l'utilisation.

Évitez le contact avec les **yeux et les muqueuses**.

N'appliquez pas un produit cosmétique à base d'Aloe vera sur une **plaie profonde, une brûlure importante ou une peau infectée** sans avis médical.

Pour les enfants, pendant la grossesse ou l'allaitement, vérifiez la **composition complète du produit cosmétique**, car les précautions peuvent dépendre des autres ingrédients présents dans la formule.

⚠️ Important

Cette fiche concerne uniquement le **gel cosmétique destiné à la peau**. Elle ne constitue pas une recommandation d'utilisation du latex d'Aloe ni d'une préparation orale.

🧘 La minute sophrologie

« Je prends soin de mon enveloppe »

Installez-vous confortablement et fermez les yeux si vous le souhaitez.

Laissez votre respiration suivre son rythme naturel.

Prenez conscience de votre peau comme de l'enveloppe qui délimite votre corps.

À chaque expiration, relâchez doucement le visage, les épaules puis les mains.

Restez quelques instants à l'écoute de vos sensations, simplement et sans jugement.

La sophrologie accompagne le bien-être et la conscience corporelle ; elle ne traite pas une affection cutanée.

🌿 Conseil de Céline

« Avec les soins à base d'Aloe vera, regardez toujours la composition du produit : un gel affichant "Aloe vera" peut aussi contenir de nombreux autres ingrédients. Une formule simple et bien tolérée est souvent préférable. »

🌿 À retenir

Gel cutané ≠ latex d'Aloe.

Choisissez un produit adapté à l'usage cosmétique et restez attentive aux réactions de votre peau.

🌿 MA ROUTINE PEAU & DOUCEUR

Prendre soin de sa peau sans la surcharger.

1 — JE NETTOIE AVEC DOUCEUR

Privilégiez un nettoyage doux, adapté à votre type de peau.
Évitez l'eau trop chaude, les frottements excessifs et les produits qui laissent une sensation de tiraillement.
Après le nettoyage, séchez votre peau **en tamponnant délicatement**, plutôt qu'en frottant.

2 — JE CHOISIS UN SOIN SIMPLE

Sélectionnez un soin en fonction du besoin du moment : **sécheresse, tiraillement ou petit inconfort passager.**
Calendula, avoine colloïdale, distillat d'Hamamélis ou gel d'Aloe vera peuvent trouver leur place selon l'usage recherché et les précautions propres à chacun.
Inutile de tout utiliser en même temps.

3 — J'OBSERVE MA PEAU

Après l'application, prenez le temps d'observer comment votre peau réagit.
Un nouveau soin peut être introduit progressivement, idéalement sur une petite zone lorsqu'il existe un risque de sensibilité.
En cas de réaction inhabituelle, **arrêtez l'utilisation** plutôt que d'ajouter d'autres produits.

🌿 Le petit réflexe de Céline

« Une routine efficace n'est pas forcément une routine compliquée. Quelques gestes doux et réguliers permettent aussi de mieux comprendre les besoins de votre peau. »

⚠️ À retenir

Nettoyer doucement • Choisir simplement • Observer

Une irritation persistante, une lésion qui évolue ou des signes d'infection nécessitent un ***avis médical****.*

Je me reconnecte à mon enveloppe corporelle

1 — Je m'installe

Installez-vous confortablement, assis(e) ou allongé(e). Fermez les yeux si vous le souhaitez et prenez conscience des points d'appui de votre corps.

2 — Je respire naturellement

Observez simplement votre respiration, sans chercher à la ralentir ni à la modifier.

3 — Je prends conscience de ma peau

Portez votre attention sur votre visage, vos bras, vos mains, votre buste puis vos jambes.

Imaginez votre peau comme une enveloppe douce qui délimite votre corps.

4 — Je relâche

À chaque expiration, laissez les tensions inutiles se relâcher progressivement : le visage, les épaules, les bras, les mains…

Accueillez les sensations présentes sans chercher à les modifier.

5 — Je reviens doucement

Prenez une respiration un peu plus ample. Bougez tranquillement les mains et les pieds, puis ouvrez les yeux à votre rythme.

🌿 **Conseil de Céline**

« Prendre soin de sa peau, c'est aussi prendre un moment pour revenir à soi. Quelques minutes d'écoute corporelle peuvent transformer un simple soin en véritable pause bien-être. »

❄️ **À retenir**

Je prends soin de ma peau avec douceur, sans chercher la perfection.

La sophrologie accompagne le bien-être et la conscience corporelle ; elle ne remplace pas la prise en charge d'une affection cutanée.

CHAPITRE 07

Énergie & concentration

Retrouver son élan tout en respectant son rythme.

Certaines périodes demandent davantage d'attention, de concentration et d'énergie : journées chargées, travail intellectuel, changements de rythme ou fatigue passagère.

Pourtant, retrouver de l'élan ne signifie pas forcément chercher à se stimuler davantage. **Sommeil, récupération, alimentation, mouvement et pauses** participent aussi à notre équilibre quotidien.

Certaines plantes et approches naturelles peuvent accompagner ponctuellement la **vitalité et la concentration**, lorsqu'elles sont utilisées de façon adaptée et avec les précautions nécessaires.

La sophrologie nous invite également à mobiliser nos ressources autrement : en travaillant sur la **présence, la respiration et la qualité** de l'attention.



🌿 **Plantes** • ⚡ **Vitalité** • 🧘 **Concentration**

Comprendre son énergie & sa concentration

Trouver le bon rythme plutôt que toujours en faire plus.

Notre niveau d'énergie et notre capacité à rester concentré peuvent varier au cours de la journée. Ils sont influencés par de nombreux facteurs : **sommeil, alimentation, activité physique, stress, charge mentale et rythme de vie.**

⚡ CE QUI PEUT DIMINUER NOTRE ENERGIE

• Un sommeil insuffisant ou peu récupérateur • Des journées trop chargées sans véritables pauses • Une alimentation déséquilibrée ou des repas irréguliers • Le manque de mouvement ou, au contraire, le surmenage • Le stress et la surcharge mentale • Un rythme qui ne respecte pas suffisamment nos besoins

🌿 LES BONS RÉFLEXES

Alternez les périodes de concentration avec de courtes pauses.
Pensez à bouger régulièrement, à vous hydrater et à prendre vos repas à un rythme adapté.
Accordez une place suffisante au sommeil et à la récupération.
Avant de chercher un stimulant, demandez-vous d'abord : « De quoi ai-je réellement besoin aujourd'hui ? »

🧘 CONCENTRATRION ET SOPHROLOGIE

Quelques minutes de respiration et de présence corporelle peuvent aider à revenir à l'instant présent, à relâcher les tensions et à recentrer son attention.
L'objectif n'est pas de forcer la concentration, mais de créer de meilleures conditions pour qu'elle puisse revenir.

⚠️ Quand faut-il un avis médical ?

Une **fatigue importante, inhabituelle, persistante ou inexpliquée**, surtout lorsqu'elle s'accompagne d'autres symptômes, mérite un avis médical afin d'en rechercher la cause.

🌿 À retenir

Respecter son énergie, c'est aussi accepter qu'elle ne soit pas identique chaque jour.

Nos alliées énergie & concentration

Accompagner son énergie sans oublier le besoin de récupération.

🌿 RHODIOLE

Rhodiola rosea L. — Rhizome & racine

Stress • Fatigue • Adaptation

Usage traditionnel pour le soulagement temporaire de symptômes liés au stress, comme la **fatigue et la sensation de faiblesse**. Réservée à l'adulte dans la monographie EMA.

🌿 GINSENG

Panax ginseng C.A.Mey. — Racine

Fatigue • Vitalité • Énergie

Traditionnellement utilisé pour le traitement symptomatique de l'**asthénie**, notamment la fatigue et la faiblesse.

🌿 ÉLEUTHÉROCOQUE

Eleutherococcus senticosus (Rupr. et Maxim.) Maxim. — Racine

Fatigue • Tonus • Résistance

Traditionnellement utilisé pour soulager les symptômes d'asthénie tels que la **fatigue et la faiblesse**.

🍃 THÉ VERT

Camellia sinensis (L.) Kuntze — Feuille non fermentée

Éveil • Vigilance • Fatigue

Le thé vert contient naturellement de la **caféine**. Il peut accompagner la vigilance, mais demande de la prudence chez les personnes sensibles aux stimulants et lorsqu'il est consommé tard dans la journée.

🌿 À retenir

Soutenir son énergie ne signifie pas masquer sa fatigue.

Si elle persiste, s'intensifie ou reste inexpliquée, il est important d'en rechercher la cause.

Rhodiole

Rhodiola rosea L.

Partie utilisée : rhizome et racine
Famille : Crassulacées
Profil : végétal • légèrement amer • caractéristique

🌿 Ses principaux atouts

La Rhodiole est traditionnellement utilisée pour le **soulagement temporaire des symptômes liés au stress**, notamment la **fatigue et la sensation de faiblesse**.
Elle trouve donc sa place lors de périodes ponctuellement exigeantes, lorsque l'on ressent une baisse d'élan associée au stress.







🌿 Comment l'utiliser ?

Sous forme de préparations orales
La Rhodiole est principalement proposée sous forme d'**extraits secs**, notamment en gélules ou comprimés.
Les concentrations et les modes de préparation pouvant varier, respectez les recommandations du produit choisi plutôt que d'appliquer un dosage universel.

⏳ Pour un usage ponctuel
Dans la monographie EMA, son usage traditionnel concerne le **soulagement temporaire** des symptômes liés au stress.
Si la fatigue ou la sensation de faiblesse persiste ou s'aggrave, il est préférable d'en rechercher la cause plutôt que de poursuivre une automédication.

⚠️ À bien comprendre
Rhodiole ≠ stimulant miracle.
Son usage traditionnel ne signifie pas qu'elle remplace le **sommeil, les temps de récupération, une alimentation adaptée ou la prise en charge d'une fatigue persistante**.

🌿 Le petit plus
Avant de chercher à augmenter votre énergie, observez votre rythme : parfois, le besoin principal n'est pas davantage de stimulation, mais davantage de **récupération**.

Rhodiole

Rhodiola rosea L. (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'**allergie à la Rhodiole** ou à l'un des composants de la préparation.
Son usage médicinal est **réservé à l'adulte** ; il n'est pas recommandé chez les moins de 18 ans en raison de données insuffisantes.
Pendant la **grossesse et l'allaitement**, son utilisation n'est pas recommandée faute de données suffisantes.
Des effets indésirables tels que **maux de tête, nausées, douleurs abdominales, diarrhée, éruption cutanée ou démangeaisons** peuvent survenir.
En cas de traitement médicamenteux ou de maladie chronique, demandez conseil à un médecin ou à un pharmacien avant utilisation.
Si les symptômes persistent **plus de deux semaines** ou s'aggravent pendant l'utilisation, consultez un professionnel de santé.

🧘 La minute sophrologie

« Je mobilise mon énergie sans me brusquer »
Installez-vous confortablement, les pieds bien en appui.
Prenez conscience de votre respiration naturelle.
À l'inspiration, imaginez que vous accueillez progressivement une sensation d'élan.
À l'expiration, relâchez les tensions inutiles.
Répétez quelques fois, sans forcer la respiration, puis demandez-vous simplement : « De quoi ai-je besoin pour avancer aujourd'hui ? »
La sophrologie accompagne la gestion du stress et la mobilisation des ressources ; elle ne traite pas la cause d'une fatigue persistante.

🌿 Conseil de Céline

« Lorsque la fatigue apparaît, évitez de chercher systématiquement à la combattre. Elle peut aussi être un signal qui invite à adapter son rythme et à récupérer. »

🌿 À retenir

Soutenir son énergie, oui. Masquer une fatigue persistante, non.

Ginseng

Panax ginseng C.A.Mey.

Partie utilisée : racine
Famille : Araliacées
Profil : végétal • terreux • légèrement amer

🌿 Ses principaux atouts

Le Ginseng est traditionnellement utilisé pour accompagner les états d'**asthénie**, notamment lorsque l'on ressent de la **fatigue et une sensation de faiblesse**.
Dans ce chapitre, nous le présentons donc comme un soutien ponctuel de la **vitalité**, et non comme un moyen de dépasser les limites naturelles de l'organisme.







🌿 Comment l'utiliser ?

Sous forme de préparations orales
La racine de Ginseng est proposée sous différentes formes : **poudre, extraits secs ou préparations liquides**.
Les concentrations et les procédés de fabrication étant variables, respectez les recommandations du produit utilisé plutôt que d'appliquer un dosage universel.

⏳ Une utilisation encadrée
Le Ginseng n'a pas vocation à masquer durablement un manque de sommeil ou une fatigue inexpliquée.
Si la fatigue persiste, s'aggrave ou s'accompagne d'autres symptômes, un **avis médical** est préférable afin d'en rechercher la cause.

⚠️ À bien comprendre
Ginseng ≠ énergie illimitée.
Une plante tonique ne remplace ni le **sommeil**, ni une alimentation adaptée, ni les périodes nécessaires de récupération.

🌿 Le petit plus
Avant d'utiliser une plante pour retrouver de l'élan, commencez par identifier votre besoin : **récupérer, bouger, vous alimenter, faire une pause… ou simplement dormir davantage.**

Ginseng

Panax ginseng C.A.Mey. (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'**allergie au Ginseng** ou à l'un des composants de la préparation.
Son utilisation médicinale n'est **pas recommandée chez les moins de 18 ans**, faute de données suffisantes.
Pendant la **grossesse et l'allaitement**, son utilisation n'est pas recommandée en raison de données insuffisantes.
Des effets indésirables peuvent survenir, notamment des **troubles digestifs,** des réactions d'hypersensibilité ou une insomnie.
En cas de **traitement médicamenteux**, demandez conseil à un médecin ou à un pharmacien avant utilisation.
Si la fatigue ou la sensation de faiblesse **persiste ou s'aggrave**, un avis médical est nécessaire afin d'en rechercher la cause.

🧘 La minute sophrologie

« Je réveille mon élan en douceur »

Installez-vous debout ou assis(e), les pieds bien en appui.
Prenez quelques instants pour sentir votre posture et votre respiration naturelle.
À l'inspiration, redressez-vous légèrement, sans tension.
À l'expiration, relâchez les épaules et le visage.
Répétez quelques fois puis observez simplement votre niveau d'énergie, **sans chercher à le forcer.**

La sophrologie peut accompagner la mobilisation des ressources et la perception de son énergie ; elle ne traite pas la cause d'une fatigue persistante.

🌿 Conseil de Céline

« Chercher de l'énergie ne signifie pas toujours devoir se stimuler. Avant de solliciter davantage votre organisme, vérifiez aussi s'il ne vous demande pas simplement de récupérer. »

🌿 À retenir

Soutenir son énergie, oui. Masquer une fatigue persistante, non.

Éleuthérocoque

Eleutherococcus senticosus (Rupr. & Maxim.) Maxim.

Partie utilisée : racine
Famille : Araliacées
Profil : végétal • boisé • légèrement amer

🌿 Ses principaux atouts

L'Éleuthérocoque est traditionnellement utilisé pour accompagner les états d'**asthénie**, notamment en cas de **fatigue et de sensation de faiblesse**.
Il trouve sa place lors de périodes ponctuellement exigeantes, lorsque l'organisme semble manquer d'élan.







🌿 Comment l'utiliser ?

Sous forme de préparations orales

La racine d'Éleuthérocoque est utilisée sous différentes formes : **racine fragmentée, poudre, extraits secs ou préparations liquides**.
Les préparations n'ayant pas toutes la même concentration, respectez les recommandations du produit choisi plutôt que d'appliquer un dosage universel.

⏳ Une utilisation ponctuelle

L'Éleuthérocoque ne doit pas servir à compenser durablement un **manque de sommeil, un surmenage ou une fatigue inexpliquée**.
Lorsque la fatigue persiste ou s'aggrave, il est important d'en rechercher la cause avec un professionnel de santé.

⚠️ À bien comprendre

Éleuthérocoque ≠ Ginseng.
Même s'il est parfois surnommé « ginseng sibérien », il s'agit d'une **plante différente** de Panax ginseng. Leurs préparations ne doivent donc pas être considérées comme interchangeables.

🌿 Le petit plus

Dans une période chargée, pensez aussi à alterner **temps d'activité et vraies pauses** : soutenir son énergie commence par respecter ses capacités de récupération.

Éleuthérocoque

Eleutherococcus senticosus (Rupr. & Maxim.) Maxim. (suite)

⚠️ Précautions & contre-indications

Ne pas utiliser en cas d'**allergie à l'Éleuthérocoque** ou à l'un des composants de la préparation.
Son utilisation médicinale n'est **pas recommandée chez les moins de 12 ans**, faute de données suffisantes.
Pendant la **grossesse et l'allaitement**, son utilisation n'est pas recommandée en raison de données insuffisantes.
Des effets indésirables peuvent survenir, notamment **insomnie, irritabilité, accélération du rythme cardiaque ou maux de tête**.
En cas de traitement médicamenteux, de maladie chronique ou de problème cardiovasculaire, demandez conseil à un **médecin ou pharmacien** avant utilisation.
Si la fatigue ou la faiblesse persiste **plus de deux semaines** pendant l'utilisation, demandez un avis médical.

🧘 La minute sophrologie

« Je mobilise mon énergie à mon rythme »
Installez-vous confortablement, les pieds en appui.
Prenez conscience de votre posture et laissez votre respiration rester naturelle.
À l'inspiration, imaginez que vous accueillez progressivement une sensation d'élan.
À l'expiration, relâchez les épaules et les tensions inutiles.
Observez ensuite votre niveau d'énergie du moment, **sans chercher à dépasser vos limites.**
La sophrologie accompagne la mobilisation des ressources et l'écoute corporelle ; elle ne traite pas la cause d'une fatigue persistante.

🌿 Conseil de Céline

« Dans une période exigeante, alternez les temps d'activité et de récupération. Le véritable tonus consiste aussi à savoir reconnaître le moment où le corps demande une pause. »

🌿 À retenir

Soutenir son énergie sans dépasser ses limites.
Une fatigue persistante ou inhabituelle mérite d'être comprise.

Thé vert

Camellia sinensis (L.) Kuntze

Partie utilisée : feuille non fermentée
Famille : Théacées
Profil : végétal • frais • légèrement amer

🌿 Ses principaux atouts

Le Thé vert contient naturellement de la **caféine**, qui contribue à son effet stimulant.
Dans ce chapitre, nous le retenons surtout pour accompagner ponctuellement la **vigilance et l'état d'éveil**, notamment lors d'une sensation de fatigue passagère.
Il ne doit cependant pas servir à masquer un manque de sommeil ou une fatigue persistante.







☕ Comment l'utiliser ?

En infusion

Les feuilles de Thé vert peuvent être préparées en infusion.
La quantité de caféine obtenue varie selon le **thé utilisé, la quantité de feuilles et le mode de préparation**.

⏰ Choisir le bon moment

En raison de sa teneur en caféine, privilégiez une consommation en **début de journée** si vous êtes sensible aux stimulants.
Une consommation tardive peut perturber l'endormissement ou la qualité du sommeil chez certaines personnes.

⚠️ À bien comprendre

Thé vert ≠ énergie de remplacement.
La caféine peut augmenter temporairement l'état d'éveil, mais elle ne remplace ni le **sommeil**, ni la récupération dont l'organisme a besoin.

🌿 Le petit plus

Avant une tâche qui demande de l'attention, associez votre pause thé à quelques minutes de calme : éloignez les distractions, respirez naturellement et choisissez **une seule priorité** pour la période qui suit.

Thé vert

Camellia sinensis (L.) Kuntze (suite)

⚠️ Précautions

Ne pas utiliser en cas d'**allergie au Thé vert** ou à l'un des composants de la préparation.
Le Thé vert contient naturellement de la **caféine**. Une consommation excessive peut entraîner nervosité, agitation, palpitations ou troubles du sommeil.
Les personnes particulièrement sensibles à la caféine doivent limiter leur consommation et éviter une prise **en fin de journée ou le soir**.
Pendant la **grossesse et l'allaitement**, la consommation totale de caféine provenant de toutes les sources doit être prise en compte.
Les extraits concentrés de thé vert **ne doivent pas être assimilés à une tasse de thé** : leur composition et leur concentration sont différentes. Certains extraits concentrés riches en **catéchines** ont été associés à des **atteintes du foie**. Respecter les recommandations du produit et **demander conseil à un professionnel de santé** avant leur utilisation.
En cas de traitement médicamenteux, de maladie chronique ou de doute sur l'utilisation d'un extrait de Thé vert, demandez conseil à un médecin ou à un pharmacien.

🧘 La minute sophrologie

« Je rassemble mon attention »

Installez-vous confortablement et posez les pieds au sol.
Fermez les yeux si vous le souhaitez et prenez conscience de votre respiration naturelle.
À chaque expiration, laissez passer les pensées parasites sans chercher à les retenir.
Portez ensuite votre attention sur **une seule chose** : votre respiration, un son ou un point devant vous.
Après quelques instants, choisissez mentalement **une seule priorité** pour la suite de votre journée.
La sophrologie peut accompagner la qualité de l'attention ; elle ne remplace pas le repos lorsque l'organisme en a besoin.

🌿 Conseil de Céline

« Avant de chercher à vous stimuler, demandez-vous si vous manquez réellement d'énergie… ou simplement d'une pause et d'un peu de clarté. »

🌿 À retenir

La vigilance ne doit pas se faire au détriment du sommeil.
Plus de stimulation ne signifie pas forcément plus d'efficacité.

⚡ MA ROUTINE ÉNERGIE & CONCENTRATION

Retrouver de la clarté sans épuiser ses ressources.

1 — JE FAIS LE POINT

Avant de chercher à vous stimuler, prenez quelques instants pour observer votre état du moment.

Fatigue physique ? Manque de sommeil ? Surcharge mentale ? Besoin de bouger ?

Identifier votre besoin permet de choisir une réponse plus adaptée plutôt que de lutter systématiquement contre la fatigue.

2 — JE PRÉPARE MON ATTENTION

Choisissez **une seule priorité** et, si possible, éloignez les distractions pendant quelques minutes.

Installez-vous confortablement, prenez quelques respirations naturelles et commencez par une tâche précise.

Une boisson comme le Thé vert peut accompagner ponctuellement la vigilance, mais elle ne remplace pas le repos.

3 — JE RESPECTE MES PAUSES

Alternez les périodes de concentration avec de **courtes pauses**.

Levez-vous, bougez quelques instants, regardez au loin ou changez simplement de position.

Lorsque la fatigue augmente, ralentir peut être plus efficace que chercher à se stimuler davantage.

🌿 **Le petit réflexe de Céline**

« Quand votre attention se disperse, ne cherchez pas forcément à faire plus. Revenez à une seule tâche, puis avancez étape par étape. »

⚠️ **À retenir**

Énergie • Attention • Récupération

*La concentration se nourrit aussi de pauses. Une fatigue importante, persistante ou inexpliquée mérite un **avis médical**.*

Je recentre mon attention

1 — Je m'installe

Installez-vous confortablement, les pieds en appui sur le sol. Relâchez les épaules et posez les mains tranquillement.

2 — Je reviens à ma respiration

Fermez les yeux si vous le souhaitez. Observez simplement votre respiration naturelle pendant quelques instants, sans chercher à la modifier.

3 — Je choisis un point d'attention

Portez votre attention sur une seule chose : votre respiration, un son autour de vous ou un point fixe devant vous.

Lorsque votre esprit s'éloigne, ramenez doucement votre attention vers ce point, sans vous juger.

4 — Je clarifie ma priorité

Demandez-vous intérieurement :

« Quelle est la seule chose importante à faire maintenant ? »

Laissez venir une réponse simple, sans chercher à organiser toute votre journée.

5 — Je me remets en mouvement

Prenez une respiration un peu plus ample, bougez doucement les mains et les épaules, puis reprenez votre activité en gardant cette unique priorité en tête.

🌿 **Conseil de Céline**

« Se concentrer ne signifie pas empêcher les pensées d'apparaître. L'essentiel est d'apprendre à ramener doucement son attention vers ce que l'on a choisi. »

❄️ **À retenir**

Une chose à la fois.

Je respire, je me recentre et j'avance à mon rythme.

La sophrologie accompagne la qualité de l'attention et le bien-être ; elle ne remplace pas le repos ni l'évaluation d'une fatigue persistante.

CHAPITRE 08

Le répertoire naturel

Retrouver facilement les alliés naturels de ce guide.

Au fil des chapitres, nous avons découvert différentes **plantes et huiles essentielles**, chacune avec ses usages, ses particularités et ses précautions.

Ce répertoire vous permet de les retrouver rapidement, **par ordre alphabétique**, et d'identifier en un coup d'œil les domaines de bien-être auxquels elles sont associées.

Pour chaque allié, reportez-vous à sa **fiche complète** afin de consulter ses modes d'utilisation, ses précautions et ses contre-indications.

Gardez toujours à l'esprit qu'un même symptôme peut avoir différentes causes et que **naturel ne signifie pas sans risque**.



🌿 Plantes • 💧 Huiles essentielles • 📖 Fiches pratiques

LE RÉPERTOIRE NATUREL

A — C

🧴 **ALOE VERA**
Aloe vera (L.) Burm.f.
Soin végétal • Hydratation • Fraîcheur • Confort cutané
→ Voir fiche p. 80

🌿 **ARTICHAUT**
Cynara cardunculus L. (syn. C. scolymus L.)
Plante • Digestion • Ballonnements • Sensation de plénitude
→ Voir fiche p. 37

🌼 **ARNICA**
Arnica montana L.
Plante • Usage externe • Contusions • Muscles • Entorses
→ Voir fiche p. 65

🌾 **AVOINE COLLOÏDALE**
Avena sativa L.
Soin végétal • Peau sèche • Démangeaisons • Confort
→ Voir fiche p. 76

🌿 **AUBÉPINE**
Crataegus monogyna Jacq. / C. laevigata (Poir.) DC.
Plante • Détente • Équilibre émotionnel
→ Voir fiche p. 18

🌼 **CALENDULA**
Calendula officinalis L.
Plante • Peau • Petites irritations • Apaisement
→ Voir fiche p. 74

🌿 **Petit repère**
🌿 **Plante** • 💧 **Huile essentielle** • 🧴 **Soin végétal**

LE RÉPERTOIRE NATUREL

C — G

💧 CAMOMILLE ROMAINE
Chamaemelum nobile (L.) All.
Huile essentielle • Détente • Stress • Relaxation
→ Voir fiche p. 12

🌿 ÉLEUTHÉROCOQUE
Eleutherococcus senticosus (Rupr. et Maxim.) Maxim.
Plante • Fatigue • Tonus • Résistance
→ Voir fiche p. 91

💧 EUCALYPTUS GLOBULEUX
Eucalyptus globulus Labill.
Huile essentielle • Hiver • Confort respiratoire
→ Voir fiche p. 54

🌿 EUCALYPTUS — FEUILLE
Eucalyptus globulus Labill.
Plante • Toux • Hiver • Confort respiratoire
→ Voir fiche p. 52

🌿 FENOUIL DOUX
Foeniculum vulgare Miller subsp. vulgare var. dulce (Mill.) Batt. & Trab.
Plante • Digestion • Ballonnements • Flatulences
→ Voir fiche p. 33

🌿 GINGEMBRE
Zingiber officinale Roscoe
Plante • Digestion • Nausées • Ballonnements
→ Voir fiche p. 35

🌿 **Petit repère**
🌿 **Plante** • 💧 **Huile essentielle** • 🧴 **Soin végétal**

LE RÉPERTOIRE NATUREL

G — M

🌿 **GINSENG**
Panax ginseng C.A.Mey.
Plante • Fatigue • Vitalité • Énergie
→ Voir fiche p. 89

🌿 **GUIMAUVE**
Althaea officinalis L.
Plante • Gorge • Toux sèche • Apaisement
→ Voir fiche p. 50

🌿 **HAMAMÉLIS**
Hamamelis virginiana L. — Distillat
Soin végétal • Peau • Petites irritations • Confort
→ Voir fiche p. 78

🌿 **HARPAGOPHYTUM**
Harpagophytum procumbens DC. / H. zeyheri Decne.
Plante • Articulations • Mobilité • Confort
→ Voir fiche p. 61

💧 **LAVANDE VRAIE**
Lavandula angustifolia Mill.
Huile essentielle • Détente • Stress • Sommeil
→ Voir fiche p. 8

🌿 **MÉLISSE**
Melissa officinalis L.
Plante • Détente • Stress • Digestion
→ Voir fiche p. 14

🌿 **Petit repère**
🌿 **Plante** • 💧 **Huile essentielle** • 🧴 **Soin végétal**

LE RÉPERTOIRE NATUREL

M — S

💧 **MENTHE POIVRÉE**
Mentha × piperita L.
Huile essentielle • Digestion • Confort intestinal
→ Voir fiche p. 39

🌿 **ORTIE**
Urtica dioica L. / Urtica urens L.
Plante • Articulations • Mouvement • Confort
→ Voir fiche p. 63

🌿 **PASSIFLORE**
Passiflora incarnata L.
Plante • Détente • Stress • Sommeil
→ Voir fiche p. 16

💧 **PETIT GRAIN BIGARADE**
Citrus × aurantium L.
Huile essentielle • Détente • Stress • Équilibre émotionnel
→ Voir fiche p. 10

🌿 **RHODIOLE**
Rhodiola rosea L.
Plante • Stress • Fatigue • Adaptation
→ Voir fiche p. 87

🌿 **SAULE**
Salix spp. — Écorce
Plante • Articulations • Douleurs mineures • Confort
→ Voir fiche p. 67

🌿 Petit repère
🌿 Plante • 💧 Huile essentielle • 🧴 Soin végétal

LE RÉPERTOIRE NATUREL

S — V

🌿 SUREAU NOIR

Sambucus nigra L. — Fleurs

Plante • Hiver • Premiers symptômes du rhume • Confort

→ Voir fiche p. 48

🌿 THÉ VERT

Camellia sinensis (L.) Kuntze

Plante • Vigilance • Éveil • Fatigue passagère

→ Voir fiche p. 93

🌿 THYM

Thymus vulgaris L. / Thymus zygis L.

Plante • Hiver • Toux productive • Confort respiratoire

→ Voir fiche p. 46

🌿 VALÉRIANE

Valeriana officinalis L.

Plante • Détente • Sommeil • Récupération

→ Voir fiche p. 20

🌿 Petit repère

🌿 Plante • 💧 Huile essentielle • 🧴 Soin végétal

CHAPITRE 09

Mes routines bien-être

Des gestes simples pour prendre soin de soi au quotidien.

Au fil de ce guide, vous avez découvert différentes routines pour accompagner votre bien-être naturellement.

Ce dernier chapitre vous permet de les retrouver facilement et de choisir celle qui correspond le mieux à votre besoin du moment.

Respiration, sophrologie, plantes et gestes simples peuvent ainsi trouver leur place dans votre quotidien, à votre rythme et selon vos besoins.



« Retrouvez votre équilibre naturellement. »

Quelle routine pour mon besoin ?

Écoutez votre besoin du moment et choisissez la routine qui vous correspond.

🌙 **BESOIN DE MIEUX PRÉPARER MA NUIT**
Détente • Sommeil • Récupération
→ **Routine du soir — p. 28**

🌿 **BESOIN DE RETROUVER MON CALME**
Stress • Tensions • Émotions
→ **Routine Retour au calme — p. 22**

🌿 **BESOIN DE CONFORT DIGESTIF**
Ballonnements • Inconfort • Après-repas
→ **Routine Confort digestif — p. 41**

🌿 **BESOIN DE RÉCUPÉRER**
Muscles • Articulations • Tensions corporelles
→ **Routine Récupération — p. 69**

❄️ **BESOIN DE DOUCEUR EN HIVER**
Gorge • Respiration • Saison froide
→ **Routine Bien-être d'hiver — p. 56**

☀️ **BESOIN DE RETROUVER MON ÉLAN**
Énergie • Concentration • Fatigue passagère
→ **Routine Énergie & concentration — p. 95**

🌸 **BESOIN DE PRENDRE SOIN DE MA PEAU**
Douceur • Confort • Moment pour soi
→ **Routine Peau & douceur — p. 82**

🌿 **Petit repère**

Il n'est pas nécessaire de tout faire. Choisissez quelques gestes simples et adaptez votre routine à votre rythme et à vos besoins.

Créer ma routine bien-être

Une routine efficace n'a pas besoin d'être compliquée. Quelques gestes choisis avec attention peuvent suffire.

1. 🌿 JE M'ÉCOUTE

De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?

Calme • Sommeil • Digestion • Récupération • Douceur • Énergie.

Je prends quelques instants pour observer mes sensations, mon niveau d'énergie et mon état émotionnel.

2. 🤍 JE CHOISIS

Je sélectionne 1 à 3 gestes simples.

Une respiration • Une pratique de sophrologie • Une infusion • Un moment de repos • Un geste de soin…

Je privilégie ce qui me convient et je respecte les précautions indiquées dans ce guide.

3. 🌱 JE PRATIQUE

Je m'accorde ce moment sans chercher la perfection.

Quelques minutes peuvent déjà devenir un véritable rendez-vous avec soi.

La régularité et l'écoute de soi comptent davantage que la quantité.

🌿 Le conseil de Céline

Commencez simplement. Une routine que vous avez plaisir à retrouver sera souvent plus facile à intégrer durablement dans votre quotidien.

Ma routine personnelle

Un petit espace pour créer une routine qui me ressemble et qui respecte mon rythme.

🌿 MON BESOIN DU MOMENT

Aujourd'hui, j'ai besoin de...

.....

.....

🤍 LES GESTES QUE JE CHOISIS

1 à 3 gestes simples que j'ai envie d'intégrer.

☐ .....

☐ .....

☐ .....

🧘 MA PRATIQUE DE SOPHROLOGIE

Respiration, détente, visualisation, mouvement doux...

.....

.....

🌱 MON ALLIÉ NATUREL

Plante, soin végétal ou huile essentielle adaptée à mon besoin.

.....

☀️ LE MOMENT QUI ME CONVIENT

☐ Matin ☐ Journée ☐ Soir ☐ Selon mon besoin

💚 COMMENT JE ME SENS APRÈS ?

Quelques mots pour observer mon ressenti.

.....

.....

🌿 Mon petit rappel

Je reste à l'écoute de mon corps et de mes besoins. Je consulte les précautions du guide avant d'utiliser une plante ou une huile essentielle.

🌿 Un dernier mot...

Prendre soin de soi, c'est aussi apprendre à s'écouter.

Au fil de ces pages, je vous ai partagé des outils simples issus de la naturopathie, des plantes, des huiles essentielles et de la sophrologie.

Mon souhait est que ce guide vous aide à mieux écouter vos besoins, à ralentir lorsque cela est nécessaire et à installer, petit à petit, des habitudes qui vous font du bien.

Il n'existe pas une seule façon de prendre soin de soi. L'essentiel est de trouver ce qui vous correspond, dans le respect de votre rythme, de votre corps et de votre équilibre.

Prenez soin de vous, naturellement. 🌿

Céline Marquardt

Naturopathe & Sophrologue
CM Santé au Naturel



Sources & références

Des informations sélectionnées avec attention pour une utilisation éclairée.

🌿 Des références reconnues

Les informations présentées dans ce guide s'appuient notamment sur des monographies et documents de référence consacrés aux plantes médicinales et aux huiles essentielles.

Une attention particulière a été portée aux **usages traditionnels reconnus, aux précautions d'emploi, aux contre-indications et aux limites d'utilisation.**

📚 Principales sources consultées

Agence européenne des médicaments (EMA)
Monographies européennes relatives aux plantes médicinales, préparations végétales et certaines huiles essentielles.

Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES)
Avis, rapports et recommandations concernant les plantes, huiles essentielles et substances végétales.

Commission européenne
Informations réglementaires et scientifiques relatives aux substances et produits concernés lorsque pertinentes.

🌱 À garder en tête

Les connaissances et recommandations peuvent évoluer. Les informations de ce guide correspondent aux références consultées lors de sa rédaction et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé.

Les références détaillées des principales monographies utilisées sont présentées dans les pages suivantes.

Références détaillées

Détente • Sommeil • Digestion

Agence européenne des médicaments (EMA) — HMPC
European Union herbal monographs et assessment reports

Détente & sommeil

Lavande vraie — *Lavandula angustifolia Mill.*
Mélisse — *Melissa officinalis L., folium*
Passiflore — *Passiflora incarnata L., herba*
Valériane — *Valeriana officinalis L., radix*
Aubépine — *Crataegus spp., folium cum flore*

L'EMA distingue notamment les usages fondés sur une longue tradition d'utilisation des usages médicaux considérés comme bien établis ; cette distinction explique notre prudence dans la formulation des « bienfaits » tout au long du guide.

Digestion

Fenouil doux — *Foeniculum vulgare Mill., fructus*
Gingembre — *Zingiber officinale Roscoe, rhizoma*
Artichaut — *Cynara cardunculus L., folium*
Menthe poivrée — *Mentha × piperita L., aetheroleum*

🌿 À propos des références

Les monographies de l'EMA peuvent faire l'objet de révisions périodiques. Les versions adoptées disponibles lors de la vérification finale du guide sont privilégiées.

Références détaillées

Hiver • Muscles • Articulations • Peau

Agence européenne des médicaments (EMA) — HMPC
European Union herbal monographs et assessment reports

Hiver & confort respiratoire

Thym — *Thymus vulgaris L. / Thymus zygis L., herba*
Sureau noir — *Sambucus nigra L., flos*
Guimauve — *Althaea officinalis L., radix*
Eucalyptus — *Eucalyptus globulus Labill., folium / aetheroleum*

La monographie EMA du thym concerne bien T. vulgaris et T. zygis et le domaine « toux et rhume » ; celle du sureau porte spécifiquement sur les **fleurs**, ce qui confirme notre distinction avec les baies dans le guide.

Muscles & articulations

Harpagophytum — *Harpagophytum procumbens / H. zeyheri, radix*
Ortie — *Urtica dioica L. / Urtica urens L., herba*
Arnica — *Arnica montana L., flos*
Saule — *Salix spp., cortex*

Peau & bien-être cutané

Calendula — *Calendula officinalis L., flos*
Avoine — *Avena sativa L., fructus*
Hamamélis — *Hamamelis virginiana L.*
Aloe vera — *usage cosmétique du gel interne de la feuille*

L'EMA classe bien Calendula et Avoine parmi les références relatives notamment aux affections cutanées/plaies mineures.

🌿 À propos des références

Les monographies de l'EMA peuvent faire l'objet de révisions périodiques. Les versions adoptées disponibles lors de la vérification finale du guide sont privilégiées.

Références détaillées

Énergie • Concentration • Références complémentaires

Agence européenne des médicaments (EMA) — HMPC
European Union herbal monographs et assessment reports

Énergie & concentration

Rhodiole — *Rhodiola rosea L., rhizoma et radix*
Ginseng — *Panax ginseng C.A.Mey., radix*
Éleuthérocoque — *Eleutherococcus senticosus (Rupr. et Maxim.) Maxim., radix*
Thé vert — *Camellia sinensis (L.) Kuntze, non fermentatum folium*

Ces références concernent notamment la fatigue et la faiblesse ; pour la Rhodiole, l'EMA mentionne également le stress dans son évaluation. La monographie du Thé vert porte spécifiquement sur la **feuille non fermentée**.

Références complémentaires

Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES)

Avis, rapports et travaux relatifs à la sécurité d'utilisation des plantes, préparations végétales et huiles essentielles.

Ces références complètent les monographies européennes pour la rédaction des **précautions d'emploi, contre-indications et recommandations de vigilance** présentées dans ce guide.

🌿 À propos des sources

Les informations ont été sélectionnées dans une démarche de prudence et de vulgarisation. Elles ne se substituent ni à la notice d'un produit, ni aux conseils d'un médecin ou d'un pharmacien.

Monographies de plantes médicinales — EMA
Agence nationale de sécurité sanitaire — ANSES

À garder en tête

Le naturel accompagne le bien-être, mais demande aussi discernement et prudence.

🌿 Un guide pour le bien-être

Ce guide a une **vocation informative** et éducative. Il propose des pistes pour accompagner le bien-être au quotidien et ne constitue ni un diagnostic, ni une prescription médicale.

⚠️ Chacun est unique

L'utilisation d'une plante ou d'une huile essentielle doit toujours tenir compte de l'**âge, de l'état de santé, des traitements en cours, des allergies et des situations particulières** telles que la grossesse ou l'allaitement.
En cas de doute, demandez conseil à un **médecin ou à un pharmacien** avant toute utilisation.

🩺 Savoir consulter

Des symptômes **importants, inhabituels, persistants ou qui s'aggravent** nécessitent un avis médical. N'interrompez ou ne modifiez jamais un traitement prescrit sans l'avis du professionnel de santé qui vous accompagne.

💚 Et surtout...

Prenez le temps de vous écouter. Les plantes, les huiles essentielles, la respiration et la sophrologie peuvent trouver leur place dans une démarche globale de bien-être, **en complément d'une prise en charge médicale lorsqu'elle est nécessaire**.

« Naturel ne veut pas dire sans précautions. »

À propos de Céline

Vous accompagner naturellement vers plus d'équilibre et de bien-être.

🌿 Céline Marquardt

Naturopathe & Sophrologue

CM Santé au Naturel — Cabinet de bien-être & santé naturelle



J'accompagne enfants, adolescents et adultes dans une démarche globale et personnalisée, avec une approche fondée sur l'**écoute, la bienveillance et le respect du rythme de chacun**.

À travers différentes pratiques naturelles et complémentaires, mon objectif est de vous aider à retrouver davantage d'équilibre et à prendre soin de votre bien-être au quotidien.

🌱 Mes accompagnements

Naturopathie • Sophrologie • Réflexologie plantaire
Massage bien-être • Drainage lymphatique • Madérothérapie • Énergétique

Chaque accompagnement est adapté à vos besoins, dans un espace d'écoute et de bienveillance.



🤍 **CM Santé au Naturel**
16 rue de la Capitaine
54150 Mance (Val de Briey)

Téléphone : 06 08 89 16 03
E-mail : cmsanteaunaturel@gmail.com
👉 **Prendre rendez-vous en ligne : Calendly — cmsanteaunaturel**

« Retrouvez votre équilibre naturellement. »