



# MINI-GUIDE AUTOMNE-HIVER ZEN

7 clés naturelles pour  
traverser la saison en pleine forme



Par Bruno Riotte, expert en aromathérapie  
& soins naturels

 Auteur de 9 guides bien-être & 2 formations

## BRUNO RIOTTE

## Introduction – L'hiver n'est pas une fatalité

Chaque année, dès que les températures chutent, beaucoup d'entre nous sentent le corps ralentir :

on se réveille fatigué, la peau tiraille, le moral baisse et les petits virus trouvent facilement leur chemin.

Mais rassurez-vous : l'hiver n'est pas une fatalité.

Depuis plus de quinze ans que j'accompagne mes lecteurs et mes élèves dans l'usage des huiles essentielles, j'ai observé une chose simple : **le corps s'adapte magnifiquement lorsqu'on lui offre un peu d'attention et de naturel.**

Ce *mini-guide Automne-Hiver Zen* est né de cette idée :

- vous transmettre les gestes essentiels qui permettent de traverser la saison avec plus d'énergie,
- sans multiplier les produits ni compliquer votre quotidien.

Vous y découvrirez des astuces issues de mon expérience d'aromathérapeute : les huiles essentielles, bien sûr, mais aussi les hydrolats, les huiles végétales, les tisanes et les rituels simples qui soutiennent le corps et l'esprit.

Je vous invite à parcourir ces **7 clés naturelles de l'hiver**, comme on ouvre une trousse de secours du quotidien : avec curiosité, douceur et envie d'expérimenter.

## Mini-guide Automne-Hiver Zen

Prenez une grande inspiration...

La nature a déjà prévu tout ce qu'il vous faut pour passer l'hiver sereinement.



## Les 7 clés naturelles de l'hiver

### La trousse aroma essentielle de l'hiver

Quand le froid s'installe, quelques huiles essentielles bien choisies deviennent de précieuses alliées.

Elles aident à **protéger les voies respiratoires, renforcer les défenses naturelles** et **soutenir le moral**.

Voici trois incontournables à toujours garder sous la main :

- **Ravintsara** → le bouclier immunitaire par excellence ;
- **Eucalyptus radié** → pour dégager les voies respiratoires sans agresser ;
- **Laurier noble** → tonifiant, clarifiant, et excellent soutien moral en période de baisse de tonus.

#### Précautions d'emploi :

- Toujours **diluer avant application sur la peau** (dans une huile végétale).
- **Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante**, et chez l'enfant de moins de 6 ans.
- Éviter tout contact avec les yeux et les muqueuses.

*(Toutes les posologies détaillées figurent dans mes guides complets.)*

### **Astuce d'expert :**

Déposez une goutte de ravintsara et une goutte d'eucalyptus radié sur un mouchoir, respirez doucement par le nez : une mini-inhalation express et efficace !

*(Toujours diluer avant application cutanée — les détails complets figurent dans mes guides.)*

## Hydratez et protégez votre peau naturellement

Entre chauffage, air froid et frottements, la peau s'assèche rapidement. Avant de penser "crème miracle", revenons à la base : **nourrir et apaiser**.

**Huile végétale de noyau d'abricot** : légère, illuminatrice, adaptée à toutes les peaux.

**Hydrolat de fleur d'oranger** : apaise et reconforte les épidermes sensibles.

Chaque soir, quelques gouttes d'huile végétale tiédie entre les paumes, appliquées sur visage et cou, suffisent à restaurer souplesse et éclat.

### **Astuce d'expert :**

Pour aller plus loin, on peut enrichir cette base avec **une goutte d'huile essentielle adaptée** : lavande vraie pour apaiser, géranium rosat pour régénérer, ou héliochryse italienne pour lisser.



## Mini-guide Automne-Hiver Zen

Ces synergies simples deviennent la base de **crèmes, sérums et soins sur-mesure** — un univers passionnant que je développe en détail dans mes formations et guides cosmétiques naturels.

### Tisane du soir anti-coup de mou

Rien de tel qu'une tisane pour transformer une soirée d'hiver en moment de calme.

Mon association favorite :

- **Thym + citron + miel doux** → soutien immunitaire et détente, ou
- **Verveine + lavande fine + oranger** → pour relâcher les tensions avant le sommeil.



### **Astuce d'expert :**

Ajoutez une goutte d'huile essentielle de citron **dans le miel**, pas directement dans la tasse ! Elle dynamise sans irriter la gorge.

## Alimentation & immunité

L'hiver, la vitalité commence dans l'assiette !

Quelques ajustements suffisent :

- privilégiez les **aliments riches en vitamine C naturelle** (kiwi, persil, agrumes, choucroute crue),
- ajoutez des **oméga-3** (huile de colza, noix, sardines),
- et pensez au **miel de thym**, petit trésor antiseptique.

*Lien direct avec le microbiote* : une flore intestinale équilibrée est votre première barrière immunitaire.

J'explique plus en détail ce lien entre digestion et immunité dans mon guide **Révolution Microbiote**.

## Respiration & circulation d'énergie

Un geste simple : inspirez profondément par le nez, puis expirez lentement par la bouche, en imaginant que vous libérez les tensions.

Pratiquez **3 minutes** avec une **goutte d'eucalyptus radié** déposée sur un mouchoir.

## Mini-guide Automne-Hiver Zen

La respiration se libère, l'esprit s'éclaircit.

### Sommeil réparateur = meilleure défense naturelle

Le manque de sommeil fragilise le système immunitaire.

Créez un rituel d'endormissement :

- une diffusion de **lavande fine ou marjolaine à coquilles** 15 minutes avant le coucher,
- une tasse de tisane apaisante,
- et un moment de déconnexion totale des écrans.

#### **Astuce d'expert :**

Faites une friction légère sur les poignets avec 1 goutte de lavande fine diluée dans 1 c. à c. d'huile végétale.

### L'art du ralentir

L'hiver invite à la douceur.

Plutôt que de lutter contre la fatigue, acceptez de **ralentir pour mieux recharger vos batteries.**

Un bain tiède, quelques respirations conscientes, un peu d'huile essentielle d'orange douce en diffusion...

Ces petits rituels valent bien des traitements.



## Mini-guide Automne-Hiver Zen

“Le corps ne réclame pas toujours un médicament : il demande souvent un peu d’attention.”

### Vers un hiver plus conscient

L’hiver est une invitation à ralentir et à revenir à l’essentiel. Ces 7 clés naturelles sont une première étape pour prendre soin de soi avec douceur, en écoutant les besoins du corps et de l’esprit.

C’est exactement l’esprit de ma collection de guides **Révolution**, où chaque volume explore une dimension du bien-être : microbiote, vitalité, peau, sommeil, émotions, et sérénité.

Et si vous deviez en découvrir un premier, ce serait **Révolution Calme Intérieur**, pour apaiser le mental et cultiver un calme durable tout au long de la saison.

Pour prolonger votre routine Automne Zen, découvrez le guide complet “Automne & Hiver avec les huiles essentielles” :  
<https://riotte-bruno.systeme.io/guide-automne-hiver-boutique>

## Mini-guide Automne-Hiver Zen

Prenez soin de vous, simplement, jour après jour. **La constance est votre meilleure alliée.**

*Bruno Riotte*

Expert en aromathérapie & soins naturels

Auteur de la collection "Révolution" et de 9 guides et 2 formations.

-----

Découvrez tous mes guides & formations pour aller plus loin :

👉 <https://riotte-bruno.systeme.io/boutique-guide-formation>

-----



# **mini-guide Automne-Hiver Zen – Huiles...**

Découvrez le mini-guide Automne-Hiver Zen, votre compagnon idéal pour traverser la saison froide avec sérénité et vitalité. À travers sept clés naturelles, apprenez à utiliser les huiles essentielles, hydrolats et rituels simples pour renforcer votre corps et apaiser votre esprit. Avec des conseils pratiques et des astuces d'expert, transformez l'hiver en un moment de bien-être et d'écoute de soi.