The book cover features a dark background with a central maroon rectangle containing the title. The background is decorated with white line art of hands in various positions, green leafy branches, purple flowers, and purple berries. There are also illustrations of essential oil bottles: a clear one with a dropper in the top left, a dark one in the top right, a purple one with a dropper in the bottom center, and a red one with a dropper in the bottom right. Small white and purple star-like sparkles are scattered throughout.

DANIÈLE FESTY ANNE DUFOUR

MA BIBLE DE LA  
RÉFLEXOLOGIE ET  
DE L'ACUPRESSION  
AUX HUILES  
ESSENTIELLES

LEDUC ↗

**Des mêmes auteures, aux éditions Leduc**

[\*Je me soigne avec la réflexologie aux huiles essentielles, guide visuel\*](#), 2019.

**Danièle Festy :**

[\*Ma bible des huiles essentielles\*](#), 2018.

[\*Automassages aux huiles essentielles, guide visuel\*](#), 2017.

Découvrez sa bibliographie complète :  
[www.editionsleduc.com/daniele-festy](http://www.editionsleduc.com/daniele-festy)

Retrouvez-la sur son blog : [www.danielefesty.com](http://www.danielefesty.com)

**Anne Dufour :**

[\*Le régime One health\*](#), avec Carole Garnier, 2021.

[\*Ma bible de la réflexologie santé\*](#), 2020.

*Se soigner avec la réflexologie, c'est malin*, 2020.

Découvrez sa bibliographie complète : [www.editionsleduc.com/anne-dufour](http://www.editionsleduc.com/anne-dufour)

Retrouvez-la sur son blog : [biendansmacuisine.com](http://biendansmacuisine.com)

*Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.*

Illustrations : Sébastienne Ocampo, Delétraz, Nicolas Trève, Fotolia  
Design de couverture : Antartik  
Photos de couverture : Shutterstock

© 2021 Éditions Leduc (ISBN : 979-10-285-1089-3) édition numérique de l'édition imprimée © 2021 Éditions Leduc (ISBN : 979-10-285-2036-6).

[Rendez-vous en fin d'ouvrage](#) pour en savoir plus sur les éditions Leduc

**LEDUC** 

# QUELQUES CHIFFRES ÉTONNANTS DE RÉFLEXOLOGIE, CORPS HUMAIN, ACUPRESSION ET AROMATHÉRAPIE

**3 KG** : poids de peau chez un adulte de 70 kg.

**3 CM** : épaisseur de l'hypoderme (partie la plus profonde de la peau) sur l'abdomen.

**0,6 MM** : épaisseur de la peau sur le corps (moyenne).

**0,12 MM** : épaisseur de la peau sur le visage (moyenne).

**1,2 à 4,7 MM** : épaisseur de la peau sur les paumes des mains et la plante des pieds.

**28 JOURS** : temps nécessaire à la peau pour se refaire entièrement (nous avons une nouvelle peau chaque mois).

**10 à 20 %** : humidité de la peau (si l'atmosphère contient moins de 10 % d'eau, la peau devient sèche, sensible et difficile à travailler en réflexo/acupression).

**45 SECONDES** : durée de la pause que nous devrions accorder à notre corps au minimum toutes les 45 minutes (en cas de travail assis), pour faire quelques pas... et au passage stimuler nos zones réflexo sous les pieds.

**7 ANS** : espérance de vie perdue si l'on est resté assis 6 heures par jour pendant au moins 10 ans. Ça va vite, dans le cas d'un

travail de bureau ! Si vous êtes concerné, pensez au moins à stimuler vos zones réflexo plantaires à l'aide d'un petit tapis « à pivots » ou autres boules de massages.

**15 HEURES à 17 HEURES** : en médecine énergétique chinoise, « l'heure de la vessie » (à chaque créneau horaire de 2 heures correspondent un méridien et un organe).

**360** : nombre de points énergétiques répartis sur les méridiens (dont 309 bilatéraux).

**400** : nombre de points énergétiques situés en dehors des méridiens.

**36 E** (point sur le méridien de l'estomac) : point d'acupression magique par excellence. C'est celui qui aiderait à combattre « cent maladies » (Japon) et qui permettrait une longévité maximale (Chine). Il se situe juste sous le genou, là :

**15 MINUTES** : temps nécessaire aux molécules des huiles essentielles pour pénétrer le corps jusqu'à la circulation sanguine.

**400** : nombre approximatif d'huiles essentielles différentes dans le monde (on en utilise couramment une cinquantaine).

**10 000** : nombre approximatif de molécules que l'on peut rencontrer dans les huiles essentielles.

**2** : nombre d'aldéhydes (des molécules) retrouvés dans les huiles essentielles. Les « aromatiques » (ou cinnamiques) sont hyper-anti-infectieux (ex. : cannelle de Ceylan) les « terpéniques », hyper-anti-inflammatoires (ex. : eucalyptus citronné).

**2 500 ANS** : l'âge du Huangdi Nei Jing (黄帝内经) l'équivalent du 1<sup>er</sup> traité médical chinois, le premier à mentionner les méridiens énergétiques. Il est toujours suivi aujourd'hui ! C'est LE classique parmi les classiques, la bible médicale de la Chine ancienne.

# INTRODUCTION

## DES PIEDS À LA TÊTE

Vos pieds sont moins bêtes que vous le croyez. Ils sont même incroyablement réceptifs, sensitifs, intelligents même ! Non seulement ils savent tout faire ou presque – marcher, courir, nager, caresser, évaluer (type de terrain, chaleur), vous maintenir en équilibre, vous tirer de sacrés pétrins – mais en plus, ils peuvent soigner ! En pressant certaines zones précises sous ou sur vos pieds (ou vos mains), vous pourrez calmer des douleurs, des tensions, espacer des migraines, mieux dormir, moins souffrir de vos règles, accélérer une perte de poids... Oui, oui, vos pieds savent aussi faire cela ! À condition de connaître les points correspondants, vous apaiserez avec la réflexologie plantaire la plupart des petits maux du quotidien.

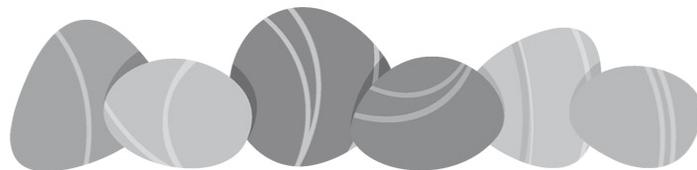
Que vous soyez du genre petits pieds ou big foot, ne dites plus jamais que vous dessinez comme un pied et, d'une manière générale cessez d'insulter cette partie de votre anatomie, que vous a-t-elle donc fait ? Voyons voir, entre vous et vos pieds, c'est une histoire d'amour ? de haine ? d'indifférence ? Grâce à cet ouvrage, regardez-les d'un œil neuf. Plus largement, redonnez à vos pieds la place qui est la leur dans votre vie : centrale. Sans eux, vous n'iriez pas bien loin, nulle part en fait : oubliez le running, les courses, le shopping, les musées, la cuisine (debout derrière les fourneaux), le travail pour beaucoup d'entre nous (serveur, vendeur...), les vacances sportives, les balades à vélo, le bonheur de marcher pieds

nus sur l'herbe fraîche ou le sable chaud... Ils sont aussi un indicateur fiable de votre santé en général : bon pied, bon œil !

À partir d'aujourd'hui, je ne veux plus voir personne maltraiter ses pieds en les enfermant toute la journée dans des boîtes inconfortables et douloureuses (= certaines chaussures de torture).

## **LE B.A.-BA DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (ET PALMAIRE)**

Et n'oubliez pas que marcher pieds nus, surtout sur un sol accidenté (sable, galets, « picots »), stimule l'ensemble des points de réflexologie détaillés dans ce livre. Ne vous privez pas d'une telle séance de réflexo préventive, gratuite et bienvenue !



## **L'ACUPRESSION, UN AUTRE OUTIL DE RÉFLEXOLOGIE**

Mais la réflexologie est plus vaste. Sur le principe, il s'agit de stimuler des points situés à des endroits précis sur des méridiens d'acupuncture (des trajets énergétiques, pour résumer, voir [ici](#)). Si une cartographie de ces points est facilement accessible sous les pieds et les mains, les trajets d'acupuncture traversent le corps. On peut donc stimuler d'autres points tout du long de ces trajets, répartis sur l'ensemble du corps. Comme il en existe évidemment des

centaines, pas question de tous les lister dans ce livre, nous avons sélectionné les meilleurs (dans le sens « les plus accessibles, les plus polyvalents, les plus faciles à presser et stimuler pour un débutant ») et vous les proposons au fil du livre sous la rubrique « Acupression ». Là aussi, n'hésitez pas à associer les huiles essentielles pour un soin plus complet.

## **SUPERBE SYNERGIE ENTRE LES HUILES ESSENTIELLES ET LES POINTS D'ÉNERGIE**

Points énergétiques liés au stress + huile essentielle de lavande officinale, points énergétiques liés à la digestion + huile essentielle de basilic exotique... lorsque deux arts thérapeutiques se rencontrent, l'effet synergique est toujours supérieur. Plus largement, il y a une synergie de l'ensemble des gestes qui fondent notre santé : automassage énergétique, molécules bénéfiques des huiles essentielles, mouvement, marche, respiration, sommeil, alimentation saine... cela forme un tout, que vous retrouverez dans nos programmes « 1 jour » ([ici](#)).

Première partie

# Les automassages énergétiques, mode d'emploi

# 14 BONNES RAISONS DE VOUS METTRE AUX AUTOMASSAGES ÉNERGÉTIQUES AROMA TOUT DE SUITE

Chaque douleur, chaque mal-être, chaque problème résolu par l'automassage énergétique constitue à lui seul une excellente raison de s'y mettre, ce qui nous en fait des centaines, voire des milliers. Mais puisqu'il faut résumer, voici les principales.

## 1. C'EST EFFICACE TOUT DE SUITE ET/OU POUR LONGTEMPS

Une douleur, un vertige, une nausée... L'automassage énergétique peut aider à lever un petit problème immédiatement. Il peut aussi, à raison de séances répétées, permettre d'aller mieux sur le long terme, par exemple en favorisant la résistance du corps de manière à ce qu'il attrape moins de microbes (immunité renforcée) ou réagisse moins violemment à des éléments inoffensifs (allergie).

## 2. C'EST ANTIDOULEUR

Mal à la tête, mal aux articulations, mal aux bronches... partout où il y a un organe, une fonction, il peut y avoir une douleur. L'aspirine, le paracétamol et autres comprimés antidouleurs sont souvent nos premiers réflexes pour nous en débarrasser. Pourquoi pas

ponctuellement en effet. Mais si la douleur est chronique ou récidivante, ou encore rebelle aux médicaments, ou encore si ces médicaments (considérés à tort comme inoffensifs car banals) sont contre-indiqués, comment faire pour avoir moins mal ? Il existe diverses solutions, l'automassage énergétique en est une. Qu'il ne coûte vraiment rien d'essayer ! Il peut également potentialiser l'effet d'un médicament antidouleur, ce qui est très appréciable lorsque ce dernier ne procure pas le résultat escompté.

### **3. C'EST SANS EFFET SECONDAIRE NÉFASTE**

En général, lors d'une séance d'automassage énergétique, vous stimulez des zones précises pour un objectif précis. Mais la réflexologie est aussi un outil de prévention : une séance de réflexologie complète classique consiste à stimuler tous les points pour un fonctionnement optimal du corps, sans attendre d'être malade. Si tout va bien, le réflexologue suit le protocole sans s'attarder mais s'il sent un nœud, une « petite zone dure », il insiste et la stimule davantage jusqu'à ce qu'elle ne fasse plus mal. Copiez-le ! Il n'y a aucun risque à stimuler une zone qui n'en a pas besoin. Votre corps présentera peut-être quelques réactions passagères minimes, mais c'est normal.

### **4. CELA PEUT COMPLÉTER UN TRAITEMENT MÉDICAL**

Vous prenez des médicaments ou suivez un traitement quelconque, par exemple contre la bronchite, le diabète ou la maladie de Crohn. Pourquoi ne pas optimiser son efficacité en pratiquant aussi l'automassage énergétique ? Vous serez ainsi acteur de votre propre

santé, vous n'attendrez pas tout d'un médicament. Vous aussi vous voulez jouer un rôle dans votre guérison ou votre mieux-être ! Si l'automassage énergétique ne remplace en aucun cas votre médicament (ou autre geste thérapeutique), il peut venir en soutien, en complément. À condition de ne pas faire partie des rares personnes à qui il est déconseillé (voir [ici](#)), aucune raison de vous en priver.

## **5. TOUT LE MONDE OU PRESQUE PEUT EN PROFITER**

Enfants, ados, adultes, seniors... il n'y a quasiment aucune limite à l'automassage énergétique. Nous avons tous des petits dysfonctionnements, nous pouvons tous essayer de les corriger en stimulant des zones corporelles précises.

## **6. VOUS POUVEZ LE FAIRE SUR VOUS-MÊME**

Pas la peine de prendre rendez-vous avec un thérapeute débordé, parce que là, le thérapeute, c'est vous. Une séance d'automassage énergétique, c'est facile et courant. Même si nous vous recommandons vivement de vous octroyer le plus souvent possible une séance par un homme ou une femme de l'art : chez lui (ou elle), allongé confortablement, vous vous laissez forcément davantage aller que si c'est vous qui pressez telle ou telle zone sous votre pied ou tel ou tel point d'acupuncture.

## **7. CELA SOULAGE UNE ZONE TROP DOULOUREUSE POUR ÊTRE TOUCHÉE DIRECTEMENT**

C'est le cas par exemple des hémorroïdes ou d'une douleur intense à la cheville : traiter les points énergétiques liés à la digestion et au rectum dans le premier cas, ou à la cheville dans le second, c'est plus confortable que de bondir de douleur au moindre geste sur zone locale « minée » !

## **8. VOUS POUVEZ LE FAIRE N'IMPORTE QUAND, N'IMPORTE OÙ**

Au bureau, dans le bus, le métro, en voiture, à la plage, en balade le week-end, dans votre lit... C'est où vous voulez, quand vous voulez ! D'autant qu'à chaque situation quotidienne correspond une réaction possible. Stress intense qui « monte », mal de dos brusque, envie d'une cigarette alors qu'on a décidé d'arrêter de fumer, aide à la perte de poids... Heureusement qu'on ne prend pas un médicament à chaque fois qu'une difficulté se présente ! Mais rien n'empêche en revanche de se donner un coup... de pouce grâce à un petit automassage énergétique !

## **9. C'EST SIMPLE**

Un doigt pour stimuler une zone précise (un stylo à bout rond pour être encore plus précis si vous le souhaitez, mais seulement pour certains points réflexo minuscules comme ceux de la migraine ou de l'insomnie), voilà tout le matériel dont vous avez besoin. Ensuite, grâce à nos dessins, il suffit de repérer les zones correspondant à votre problème et d'appuyer dessus. Il n'y a rien d'autre à savoir !

## **10. CELA NE NÉCESSITE AUCUN TALENT NI CONNAISSANCE PARTICULIÈRE**

L'automassage énergétique basique est à la portée de chacun d'entre nous. Évidemment pour des cas complexes, un thérapeute sera indispensable, notamment pour vous indiquer d'éventuelles zones et points secondaires auxquels vous n'auriez pas pensé. Car souvenez-vous que la réflexologie comme l'acupression sont nées en Chine et font partie d'un système global de soins, suivant une logique de médecine chinoise assez éloignée de celle de la médecine occidentale. Mais pour les petits bobos de tous les jours, vous vous débrouillerez très bien tout seul.

## 11. C'EST UN BON OUTIL PRÉVENTIF

Lorsque vous avez un rhume, plutôt que d'attendre avec fatalité qu'il « descende » sur les bronches, stimulez les zones et points réflexes du rhume (voir [ici](#)) et ceux de la bronchite (voir [ici](#)). Si vous savez que les pollens ou la poussière de la maison de campagne déclenchent chez vous de l'asthme, stimulez ceux de l'asthme (voir [ici](#)) avant de sortir de chez vous ou de partir en week-end à la campagne ! Voilà la logique préventive.

Autre chose : vous pouvez prévenir un problème décelé par hasard lors d'une séance de routine chez le thérapeute. Il suffit d'être attentif à ce que perçoivent vos doigts. Par exemple si lorsque vous stimulez la zone « cou » et imprimez une rotation douce à votre pouce (ou à votre gros orteil), vous sentez une raideur au niveau de l'articulation, vous devez en déduire qu'il y a une raideur et des crispations de la nuque sans que vous en soyez forcément conscient. C'est le cas de nombre d'entre nous, vrillés à nos ordinateurs ou dans une position figée toute la journée. Le bon réflexe alors :

1. insister doucement sur la rotation du doigt/doigt de pied,

2. puis faire des étirements du cou, tout doucement, pour le délivrer de ses microtensions et, donc, l'assouplir. Cela vous évitera peut-être un bon torticolis, des mauvaises nuits, etc.

## 12. C'EST GRATUIT

Se soigner coûte cher. De plus en plus cher. L'automassage énergétique, lui, est entièrement gratuit. À partir du moment où vous avez des mains (et des pieds), vous y avez droit, et autant que vous voulez ! Non seulement cette méthode de soins ne coûte rien mais, en plus, elle peut vous faire gagner beaucoup d'argent puisqu'elle prévient certains petits maux, espère les autres, empêche de rentrer, parfois, dans le circuit infernal des médicaments/effets secondaires/nouveaux soins, etc.

**Attention** : les automassages énergétiques ne constituent en aucun cas un traitement médical. Ils participent au déblocage des systèmes, des organes, afin d'aider le corps à fonctionner normalement et à mieux se défendre contre les microbes, les stress, etc. Mais ils n'ont pas vocation antibiotique, ni antiseptique, ni ne peuvent faire sécréter à un organe malade (par exemple le pancréas) une hormone qu'il n'est plus en mesure de sécréter (par exemple l'insuline, dans le diabète de type 1). En cas de maladie, de symptôme étonnant ou inquiétant, de troubles chroniques ou récidivants, il est indispensable de consulter un médecin et de se conformer au traitement qu'il prescrit.

Ne remplacez JAMAIS un médicament prescrit par un automassage énergétique, cela ne fonctionne pas du tout de la même façon, les conséquences pourraient être graves.

### **13. C'EST UNE FORME D'ACUPUNCTURE SANS AIGUILLE**

Certaines personnes détestent les aiguilles, les piqûres, c'est une véritable phobie. L'acupression est une façon de profiter des bienfaits de l'acupuncture sans avoir besoin de « se faire piquer » (et sans avoir besoin de consulter un acupuncteur). Étant entendu que l'acupression est moins précise et que rien, absolument rien ne peut remplacer l'œil avisé et la main experte d'un acupuncteur. En fait, c'est un automassage des points énergétiques.

### **14. C'EST UNE AUTRE FAÇON DE PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ET DE SON BIEN-ÊTRE, EN AMONT**

Acupuncture ou acupression (ou réflexologie), c'est la même idée : relancer l'énergie le long des méridiens énergétiques en stimulant des points précis situés le long de ces méridiens. Pour retrouver la santé et la garder, les thérapeutes traditionnels recommandent des séances régulières (voire quotidiennes), le but étant d'entretenir un « bon équilibre énergétique » sans attendre justement de tomber malade.



# LE B.A.-BA DU MASSAGE ÉNERGÉTIQUE POUR SE SOIGNER

## LA RÉFLEXOLOGIE ET L'ACUPRESSION, C'EST QUOI ?

C'est une technique de massage (ou d'automassage) qui consiste à stimuler des points ou des zones précises sous ou sur le pied ou la main (réflexologie plantaire, palmaire), sur le visage, le corps, le crâne... correspondant à des organes dans le corps. Le but est de soulager « à distance » une douleur, un blocage, un problème quelconque, sans intervenir directement à l'endroit même du dysfonctionnement. Il est ainsi possible de « travailler » la zone cardiaque, la zone cutanée, les sinus ou encore l'estomac en appuyant plus ou moins fortement sur ces zones dites réflexes. Il existe diverses variantes, l'une des plus connues et modernes étant *la thérapie par zones* d'Eunice Ingham. Mais dans ce livre nous restons « traditionnels » tout en ayant adapté au maximum les conseils d'automassage énergétiques aux lecteurs occidentaux.



*La réflexologie plantaire, c'est sous ET sur le pied.*



*La réflexologie palmaire, c'est sous ET sur la main.*

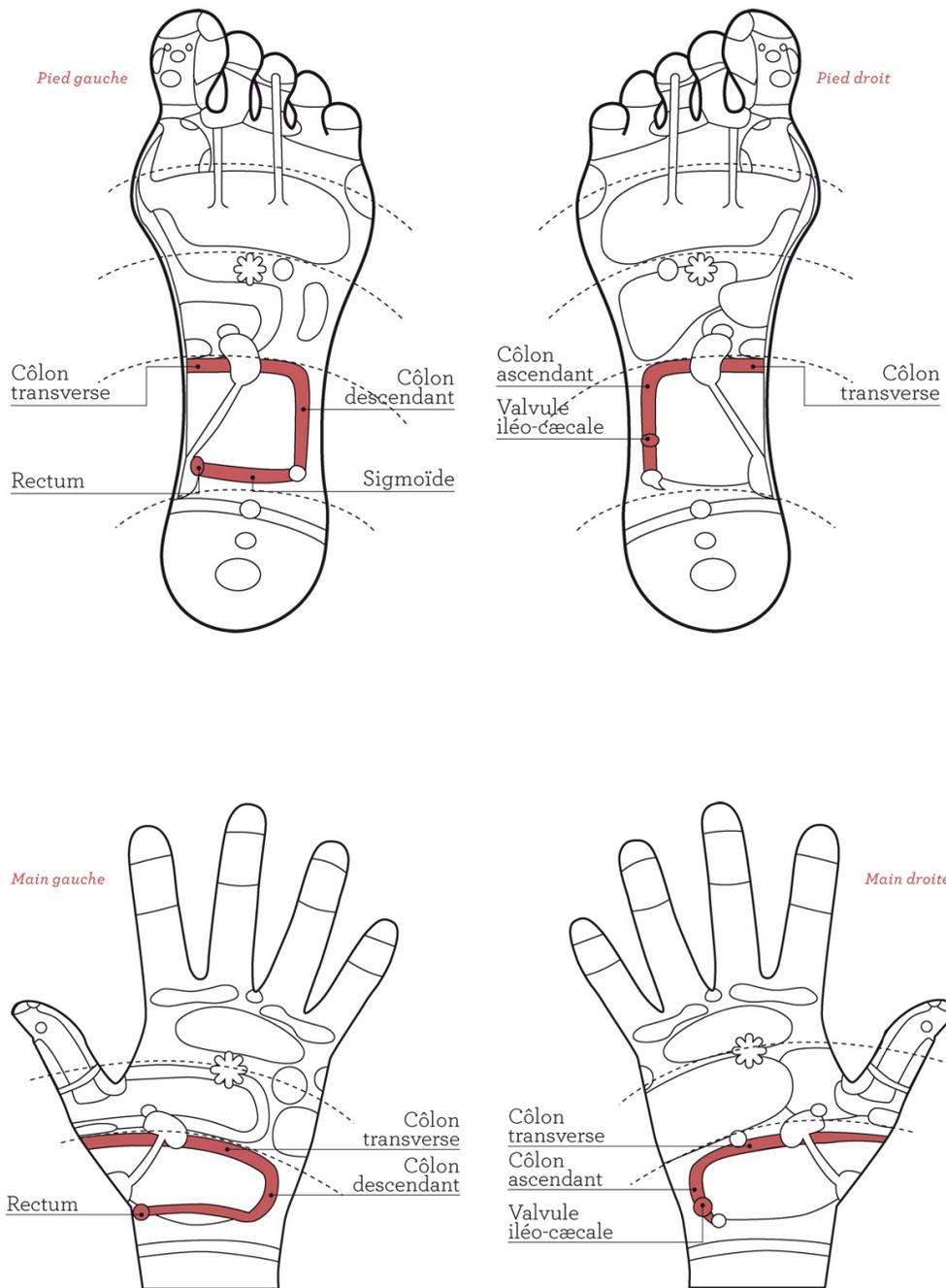


*La digitopuncture chinoise (ou automassages chinois, ou acupression), c'est sur l'ensemble du corps.*

## **QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE MASSAGE « CLASSIQUE » (OCCIDENTAL) ET « ÉNERGÉTIQUE » (ASIATIQUE) ?**

Il existe différents types de massages. En réalité, ils sont innombrables car chacun s'ancre aussi bien dans la technique que dans la culture d'un pays. Un massage chinois, thaïlandais ou japonais sera a priori très différent d'un massage occidental, ne serait-ce que parce qu'en Asie, l'approche est avant tout énergétique : on stimule certaines zones du corps dans l'espoir que l'énergie, considérée alors comme « manquante » ou au contraire « excessive » à tel ou tel endroit de l'organisme, est responsable de maux à distance dans les organes. En Occident, on a plus tendance à toucher « là où ça fait mal », l'approche est plus anatomique.

Ainsi, une constipation cédera au massage du côlon, tandis qu'un massage traditionnel asiatique travaillera avant tout les méridiens et les points énergétiques reliés au système digestif.



Ces deux approches sont intéressantes, et l'une n'exclut pas l'autre ! Dans ce livre nous nous concentrons sur les automassages énergétiques et les huiles essentielles, mais vous trouverez aussi

tous les massages aromatiques classiques, occidentaux, dans le livre *Massages et automassages aux huiles essentielles* (Danièle Festy, Leduc.s Éditions).

## **Y A-T-IL DES LIENS ENTRE MASSAGE CLASSIQUE ET MASSAGE ÉNERGÉTIQUE ?**

Évidemment. Même si à première vue les stimulations énergétiques et le massage occidental contre les troubles digestifs ne semblent avoir aucun lien, il est naturel d'associer les deux. Ainsi, rien n'empêche de masser doucement le ventre, ce que l'on fait d'ailleurs de manière réflexe quand on « ne se sent pas bien » après un repas par exemple.

Mais plus proches encore sont les zones géographiques qui regroupent à la fois des zones « classiques » ET des points énergétiques. C'est le cas du plexus solaire (ou plexus coeliaque), bien connu des masseurs classiques comme énergétiques, et le premier automassage que l'on apprend à faire pour atténuer les raz-de-marée émotionnels.

Il se trouve que pile au milieu du plexus solaire, se situe le point 17 VC (= 17<sup>e</sup> point du Vaisseau Conception en langage acupuncture et énergétique). C'est LE point antistress par excellence, celui qui lève les angoisses, apaise les émotions, le stress, aide à respirer quand on est « tout serré », lève les « poids et oppressions » sur la poitrine...

Donc, CQFD : lorsque l'on masse ou automasse le plexus solaire, on stimule en même temps ce point d'acupression, pour un double effet apaisant. Et l'effet est encore démultiplié grâce aux huiles

essentielles apaisantes, comme celles de lavande vraie, de camomille romaine, de marjolaine des jardins.

## **C'EST SEULEMENT SYMBOLIQUE OU IL Y A UN FONDEMENT ?**

Le massage énergétique est une « branche » de la médecine chinoise, il existe depuis 5 000 ans. Ce simple fait lui procure déjà la légitimité de l'ancienneté : si ça ne marchait pas, voilà longtemps qu'on n'en parlerait plus. Il y a également pas mal de fondements. Selon la médecine chinoise, c'est l'aspect énergétique qui est mis en avant : la réflexologie et l'acupression débloquent les énergies « coincées » ici ou là à certains endroits du corps, entraînant un mauvais fonctionnement de l'organisme, soit par excès (douleur, inflammation...), soit par manque (froideur, rétention...). Si ces notions énergétiques vous laissent de marbre, songez simplement que le bonheur procuré par un massage des pieds ne vient pas de « rien ». Comme pour tout massage, il relance la circulation, favorise la fluidification sanguine, draine ainsi les déchets, provoque une profonde relaxation musculaire, etc. Des paramètres parfaitement objectivables. Avec l'aspect énergétique en plus, donc ! Plusieurs dizaines de milliers d'études scientifiques sur la stimulation énergétique (acupuncture, réflexologie...) sont répertoriées sur le site Pubmed (le site réunissant les études du monde entier).

En 1992, les médecins français Pierre de Venejoul et Jean-Claude Darras publiaient une étude remarquable prouvant l'existence réelle et concrète des méridiens. Ils avaient injecté à des volontaires un liquide radioactif à un point énergétique précis, et ont pu constater au scanner que le liquide poursuivait sa route très exactement le long du méridien (et non le long des circuits sanguins ou lymphatiques classiques, contrairement au « groupe de volontaires

contrôle »). Les méridiens forment donc un réseau énergétique (où circule l'énergie, ou *Qi*, ou *Chi*) concret, réel, qui n'a rien à voir avec notre réseau sanguin (où circule le sang). D'autres travaux indiquent qu'aux points énergétiques correspondent une densité cutanée et des caractéristiques physiques bien différentes de la peau qui se trouve juste autour.

## COMMENT RETROUVER LES ORGANES SOUS SES PIEDS OU SES MAINS, COMMENT C'EST « CLASSÉ » ?

Considérez les plantes de vos pieds mis l'un à côté de l'autre comme l'exacte carte de votre corps en miniature. Idem pour les mains. Les zones réflexo ne sont pas dispatchées au petit bonheur la chance sous les pieds et les mains. La représentation géographique obéit à une logique implacable :

- Tout ce qui est à *droite* du corps est représenté sur le pied *droit*.
- Tout ce qui est à *gauche*, sur le pied... *gauche*.
- Tout ce qui est *au milieu*, ou *des deux côtés*, ou prend « beaucoup de place » (intestins par exemple) se trouve sur les deux pieds.
- Les organes ou parties « *extérieurs* » au corps, comme les genoux ou les hanches, se trouvent sur le bord *extérieur* du pied.
- Les organes ou parties « *intérieurs* », comme la rate ou le foie, sont situés plutôt *au milieu* sous le pied.
- Les organes ou parties du *haut du corps*, comme la tête, sont représentés *en haut des orteils/doigts*.
- Ceux du *bas du corps*, comme les organes génitaux, vers les *talons/poignets*.

Même logique pour les zones réflexo représentées sur et sous les mains.

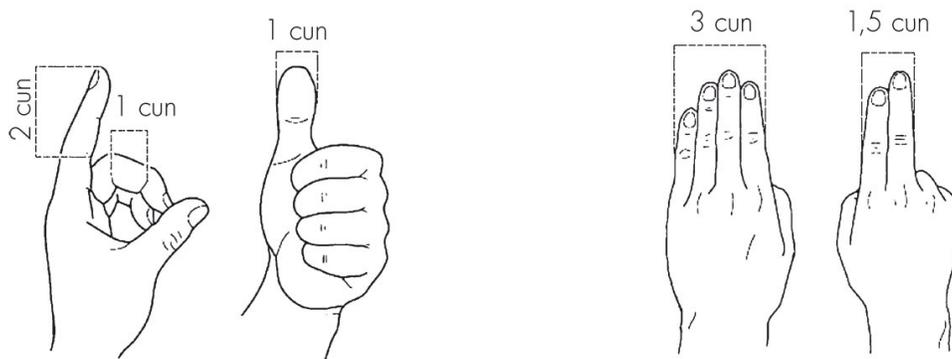
## COMMENT SAVOIR EXACTEMENT OÙ SE TROUVE CHAQUE POINT D'ÉNERGIE ?

Léonard de Vinci nous l'a dit et répété dans son Homme de Vitruve : tout est question de proportions dans l'être humain. C'est géométrique, mathématique, et simplement parfait.

Par exemple 4 doigts = 1 paume. 6 paumes = la distance entre le coude et l'extrémité du petit doigt, etc., et ce, quelles que soient votre taille et votre corpulence. On découpe ainsi le corps en « unités ». Rapportées aux mains, puisque nous utilisons nos mains et nos doigts afin de repérer l'exact endroit du point à presser, ces unités digitales s'appellent des « *cun* ».

- 1 pouce = 1 *cun*
- 2 doigts = 1,5 *cun*
- 4 doigts = 3 *cun*

C'est ce qu'utilisent les professionnels pour détecter l'exact point à travailler.



## À QUOI SERT-IL DE STIMULER LES POINTS ÉNERGÉTIQUES EXACTEMENT ?

Ces points correspondent, en médecine chinoise, à des « portes d'entrées » donnant sur les méridiens, ces canaux où circule l'énergie. Pour que l'on soit en bonne santé, il faut que le *qi* s'écoule harmonieusement, partout. Comme de l'eau dans les canalisations, en quelque sorte. Parfois, le *qi* « bouillonne », est présent en trop grande quantité (en shiatsu on parle de « *jitsu* »), mais c'est parce que, ailleurs, en amont, il y a forcément un « *kyo* » (= déficience d'énergie). Quand on débute en acupression et réflexologie, on sent facilement les points *jitsu* (ils sont « tendus », ils font vite mal) tandis que les *kyo* sont plus difficiles à repérer et donc à travailler puisqu'ils sont, au contraire, plus « mous », moins réceptifs et réactifs. Peu importe, faites comme vous le pouvez, concentrez-vous sur les *jitsu*, ce sera déjà très bien. Le professionnel, lui, travaillera bien sûr de façon plus pointue et précise. Si vous consultez un acupuncteur (donc forcément un médecin, en France), il utilisera des aiguilles. Et si vous allez consulter un thérapeute spécialisé en shiatsu, il vous proposera aussi d'accomplir des étirements et des petits exercices simples visant à stimuler l'ensemble des méridiens. À chacun sa méthode pour relancer l'énergie !

## C'EST PLUS EFFICACE SOUS LES PIEDS OU SOUS LES MAINS ?

Sous les pieds. D'abord parce qu'ils sont plus grands, il est par conséquent plus facile d'y repérer et d'y travailler des zones précises, surtout lorsqu'elles sont très petites, comme la rate, ou encore plus petites, comme les points de migraine. Ensuite parce que les pieds, moins en contact avec l'extérieur, sont plus sensibles et plus réactifs. On est moins chatouilleux des mains !

Autre chose : tous les spécialistes sont d'accord sur ce point : nous sommes beaucoup plus souvent assis que debout, en marche. Au point qu'aux États-Unis, la sédentarité (plus exactement le fait d'être assis presque toute la journée) est considérée comme si dangereuse que « *Sitting is the new smoking*<sup>1</sup> ». On le sait, la sédentarité est en train de devenir l'un des facteurs majeurs de maladies et même de mortalité, dans l'indifférence quasi la plus totale. Surpoids, obésité, cancer, infarctus, diabète, maux de dos, insuffisance respiratoire... toutes les maladies, y compris celles qui tuent le plus, sont plus ou moins déclenchées ou aggravées par le simple fait que nous restons trop souvent et trop longtemps assis. Un chiffre choc : selon une étude parue dans *The Archives of Internal Medicine*, rester assis 8 heures par jour devant un écran d'ordinateur augmente de 15 % le risque de décès prématuré ! Ce chiffre passe même à 40 % si l'on reste assis... 11 heures par jour, le cas de nombre d'entre nous. Et cela n'a rien à voir avec la pratique d'un sport le week-end ou même plusieurs fois par semaine : le mal est fait. Comme se plaisent à le rappeler les médecins du sport, on peut très bien être sédentaire (la semaine) et physiquement actif (le week-end), le bilan final reste mitigé. Bref, il faut bouger. Au-delà de l'aspect purement énergétique et calorique

(on « fait du gras » en restant assis), le manque de position debout et de marche débouche, aussi, sur une insuffisance de stimulation de nos points énergétiques plantaires. Eh oui ! Quand on marche, tout le dessous du pied est massé, ce qui contribue à une bonne santé, une bonne circulation sanguine, etc. À l'inverse, assis, on ne stimule rien du tout, c'est morne plaine.

Donc une raison de plus pour marcher : réveiller les zones réflexo qui dorment tranquillement. Les mains sont un peu plus actives, mais pas tant que cela non plus – on utilise les bouts de nos doigts pour taper sur les touches du clavier, mais, sauf métier manuel, on utilise peu l'intérieur de nos mains, contrairement aux boulangers par exemple, qui malaxent. Palpez, tripotez, jouez avec vos mains !

## **COMMENT RETROUVER LES ORGANES LE LONG DES MÉRIDIENS, AU FIL DES POINTS D'ACUPRESSION, COMMENT C'EST « CLASSÉ » ?**

Ils sont répartis à des endroits extrêmement précis, et portent un nom chinois (en idéogramme et en « traduction française ») ainsi qu'un chiffre indiquant leur position sur le méridien. Comme il en existe des centaines, nous les avons triés et en proposons quelques dizaines ici, les plus simples à repérer, stimuler, et sans risque en automassage.

## **QUE PEUT-ON EN ATTENDRE ?**

Beaucoup de bien, à condition de pratiquer régulièrement. C'est comme l'activité physique : marcher longuement une seule fois ne

donnera pas grand-chose sur un plan santé. Si vous souhaitez obtenir des résultats sur le poids, le sommeil, les douleurs dorsales ou, encore plus à long terme, une prévention anticancer ou cardiaque, seule la pratique quotidienne d'une activité physique soutenue sera utile. C'est pareil pour l'automassage énergétique si l'on recherche un résultat durable et profond. Au programme :

- *Un véritable mieux-être*, une aide antistress, un sommeil plus réparateur, une attitude plus positive, etc.
- *Une meilleure santé en général*. Notamment une tendance à mieux résister aux infections, à raccourcir la durée d'un rhume ou d'un épisode fiévreux.
- *Une aide préventive sur mesure*, capable d'espacer les crises de migraine ou les cystites, les poussées de psoriasis ou d'eczéma, d'atténuer les douleurs de règles...
- *Un outil précieux « SOS kit infirmier »* pour aider à apaiser les petits bobos comme les maux de tête, les torticolis et autres diarrhées ponctuelles.

## **CE QU'IL NE FAUT PAS EN ATTENDRE**

L'automassage énergétique n'a rien de miraculeux. Il ne soignera pas une infection qui nécessite des médicaments (antibiotiques, par exemple), ne traitera pas une carie, n'empêchera pas d'avoir mal au dos si vous vous tenez mal toute la journée. Cela va sans dire, mais nous préférons insister : il ne guérit pas le cancer ni aucune maladie grave.

## **À QUI L'AUTOMASSAGE ÉNERGÉTIQUE EST-IL PARTICULIÈREMENT CONSEILLÉ ?**

À tous ! En prévention générale ou spécifique, en soin ponctuel, en accompagnement d'un traitement quelconque... Quel que soit l'âge, même les bébés, chacun peut se faire du bien par les pieds ! Sauf en cas de contre-indication, comme indiqué au point suivant.

## À QUI L'AUTOMASSAGE ÉNERGÉTIQUE EST-IL DÉCONSEILLÉ ?

Principalement aux personnes très affaiblies, ou en cas de blessure cutanée située sur la zone ou le point énergétique (brûlure, plaques, anomalies de tout type). Attention si vous avez subi diverses opérations chirurgicales, ou une transplantation, ou encore êtes épileptique, atteint d'une maladie mentale ou neurologique : pour tous ces cas particuliers, mieux vaut éviter l'automassage ou, en tout cas, se référer aux conseils d'un professionnel pour ne pas faire n'importe quoi. Vous risqueriez de provoquer des réactions inattendues embêtantes.

Mais plutôt que de la déconseiller, nous préférons l'adapter :

- *Prudence avec les femmes enceintes*, optez exclusivement pour des pressions légères, sans insister. Certains points favorisent les contractions utérines, donc méfiance.
- *Doucement évidemment avec les jeunes enfants*, pour eux aussi, seules les pressions légères sont recommandées.
- *Concernant les ados*, filles ou garçons, ne pressez pas trop fort les zones réflexes en rapport avec les glandes sexuelles, hypersensibles chez eux.
- *Si vous êtes diabétique de type 1*, contrôlez votre glycémie avant et après la séance, surtout si vous stimulez la zone du pancréas.
- *Si vous avez un problème au pied*, une douleur, une malformation, une drôle de sensation, ou, au contraire, pas de

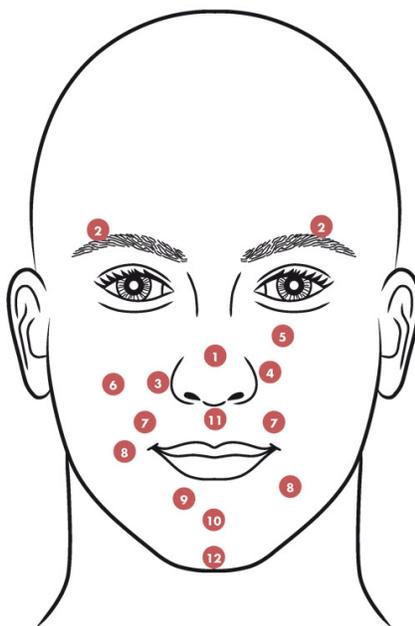
sensation du tout, consultez toujours un podologue (un bon !). Et si vous êtes diabétique, informez-en immédiatement votre médecin traitant, de préférence diabétologue. Travaillez alors sur les mains ou le reste du corps.

- *Même chose pour les personnes qui souffrent d'arthrose ou d'arthrite* aux pieds ou aux mains : il serait hors de propos d'exacerber une douleur locale dans l'espoir d'une amélioration générale ! Attendez la fin de la poussée douloureuse pour travailler les zones réflexo installées sur les endroits inflammés. Reportez-vous sur des points d'acupression accessibles pour vous.
- D'une manière générale, il s'agit d'une technique sans risque d'effet secondaire, dont personne ne devrait se priver. Mais *ne vous imposez jamais une séance si vous n'en avez pas envie*. On verra demain !

## **LA RÉFLEXOLOGIE CE N'EST QUE SUR LES MAINS ET LES PIEDS ?**

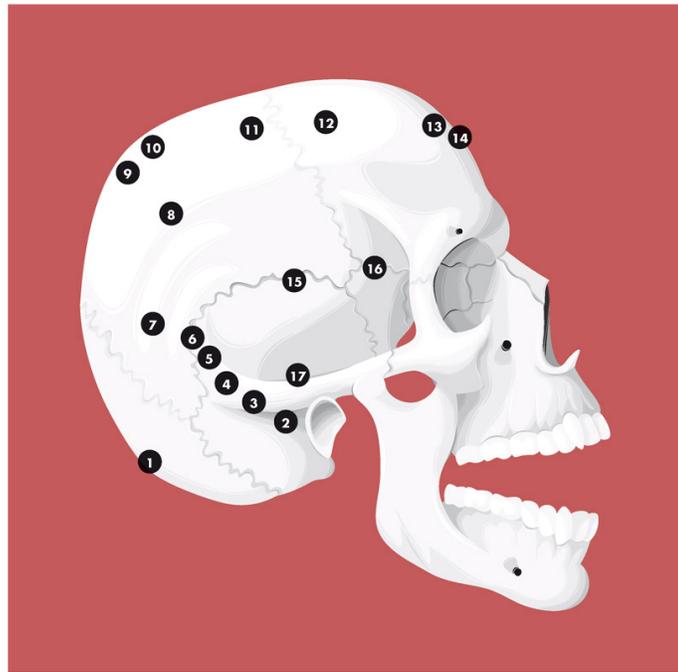
Non, il existe différentes techniques comme la réflexologie faciale...

REPRÉSENTATION DES PRINCIPAUX ORGANES SUR LE VISAGE



1. CŒUR
2. POUMONS
3. FOIE
4. ESTOMAC
5. RATE
6. VÉSICULE BILIAIRE
7. REINS
8. GROS INTESTIN
9. INTESTIN GRÊLE
10. VESSIE
11. PANCRÉAS
12. PROSTATE

Ou crânienne...

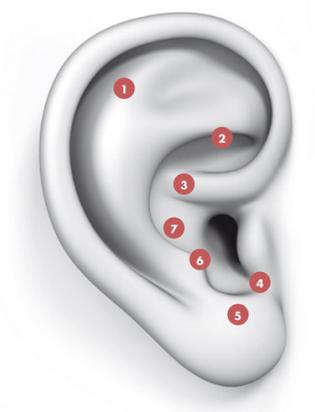


1. (INSOMNIE)
2. PIED
3. CHEVILLE
4. JAMBE
5. GENOU
6. FÉMUR, CUISSE
7. ARTICULATION DE LA HANCHE
8. REIN
9. INTESTIN GRÊLE ET GROS INTESTIN
10. GLANDE THYROÏDE
11. MYÉLENCÉPHALE
12. PANCRÉAS
13. ŒIL
14. CŒUR
15. FOIE, VÉSICULE BILIAIRE
16. NERF TRIJUMEAU
17. OREILLE INTERNE, LABYRINTHE ACOUSTIQUE

Les points d'acupression situés sur le crâne illustrent particulièrement bien cette technique pour un soin/auto-soin relaxant, revitalisant ou tonifiant (selon les points stimulés). L'une des raisons pour lesquelles tout le monde adore les massages crâniens est qu'ils procurent un bien-être exceptionnel en quelques secondes seulement, en partie aussi parce qu'ils stimulent ces points énergétiques. Nous nous souvenons de ce salon de coiffure

de quartier, très prisé, où les clients réclamaient toujours Alexandre au shampoing car celui-ci prodiguait un vrai massage crânien avant de vous laisser entre les mains expertes du coiffeur/de la coiffeuse ensuite. À la maison, on peut se faire soi-même ce genre d'automassage, mais c'est quand même nettement plus agréable et précis si un proche vous le procure. Il existe aussi des brosses à cheveux spéciales pour masser le cuir chevelu – dans l'ensemble, des brosses de bonne qualité 100 % naturelles avec manche en bois dur sont déjà très performantes. L'avantage ? Stimuler fortement la microcirculation et donc au final avoir de plus beaux cheveux.

Ou sur l'oreille...



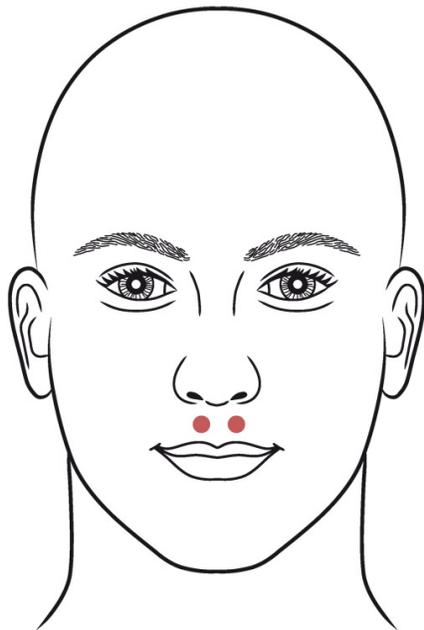
1. ANTISTRESS
2. SYSTÈME NEUROVÉGÉTATIF
3. SYSTÈME DIGESTIF
4. SYSTÈME ENDOCRINIEN
5. YEUX
6. COU
7. CŒUR/POUMONS

Il y a aussi les points d'acupression, répartis partout sur le corps. Autrement dit, ce sont des points d'acupuncture (« acu ») que l'on presse (« pression »).

Ils sont souvent plus « discrets » et/ou plus accessibles que ceux sous les pieds ou les mains. On peut aussi les presser pour un complément de soin réflexo. Il existe environ 300 points d'acupuncture répartis sur les méridiens (dits principaux ou extraordinaires), et aussi quelques points hors méridiens.

Un acupuncteur recherchera un point extrêmement précis pour y planter son aiguille, mais l'acupression s'attache à faciliter cette pratique pour le grand public, en automassage et sans aiguille. Et cette façon simple de se soigner est très ancienne, et par exemple très utilisée en Qi gong, l'art énergétique chinois peut-être le plus connu en Occident.

Nous avons sélectionné pour ce livre ceux qui nous ont semblé les plus « dignes d'intérêt ». Par exemple les points d'acupression en cas de conjonctivite :



L'un des plus connus est peut-être ce point. C'est le point antistress, antidouleur et anti-insomnie par excellence. Un genre de « point zen » appelé « porte de l'esprit » qu'il ne faut pas hésiter à stimuler n'importe quand dans la journée, lorsque « quelque chose ne va pas ». Il se trouve sur la face interne du poignet, dans la partie « molle » juste à côté de l'os appelé « pisiforme » (on le sent très facilement en cherchant un peu la première fois).

On peut aussi citer le shiatsu (« pression des doigts » en japonais), une technique japonaise inspirée du massage énergétique chinois. Là encore, il s'agit de presser des points (les tsubos) situés le long des méridiens énergétiques. En général on utilise les doigts, mais dans certaines séances musclées avec des thérapeutes confirmés, le masseur utilise aussi genou, coude voire pieds pour presser les tsubos.

**Remarques importantes** : l'acupression (digitopuncture) est fascinante, quelle que soit sa forme, son nom, l'endroit du corps concerné. C'est probablement l'une des plus anciennes médecines humaines du monde. Il est impossible de traduire dans un livre pratique destiné à tous la richesse de cette thérapeutique. Pour un symptôme donné, on peut travailler de très nombreux points d'acupression en fonction du patient, de son âge, de son état général et d'une multitude de paramètres. Dans ce livre, nous réduisons la réponse « acupression » à sa plus simple expression : un point (parfois 2) à stimuler pour contrer un symptôme. Mais gardez en tête que pour vous, il se peut que ce point ne soit pas optimal, peut-être qu'un autre fonctionnerait mieux. C'est pourquoi nous vous recommandons toujours de consulter un masseur expérimenté et spécialisé en acupression.

## **COMMENT SAIT-ON QU'EN PRESSANT CES POINTS-LÀ ET PAS JUSTE À CÔTÉ, ON OBTIENT UN RÉSULTAT ?**

Pour l'acupuncture (et donc le travail sur les points situés sur les méridiens énergétiques), il existe plus de 25 700 études scientifiques publiées et répertoriées sur PubMed ; pour la réflexologie, plus de 13 250. Dans de nombreux cas, les travaux réalisés le sont « en double aveugle » c'est-à-dire que l'on sépare le groupe de personnes étudiées en 2, l'un reçoit une stimulation sur les points énergétiques, l'autre sur des points non énergétiques (le placebo !). Lorsque le travail est fait dans les « règles de l'art », les résultats sont sans appel. Comme dans cette étude portant sur hypertension et acupuncture : après 6 semaines (22 séances de 30 minutes) le groupe « points d'acupuncture » a vu son hypertension réduite de manière spectaculaire tandis que dans le groupe placebo (« faux points »), la pression artérielle des patients n'avait pas bougé d'un iota.

## **EST-CE QUE LES RÉSULTATS OBTENUS SONT « POUR TOUJOURS » ?**

Rien n'est « pour toujours » dans la vie, par définition en perpétuel mouvement et recommencement. Comme avec une autre thérapeutique, les problèmes peuvent revenir. Par exemple, nous venons de citer le cas de l'étude hypertension et acupuncture. Les chercheurs ont remarqué que l'efficacité des points énergétiques pour faire baisser la pression artérielle est réelle mais temporaire. En l'absence d'une stimulation régulière de ces points, l'hypertension revient. Ce qui est on ne peut plus normal, puisque l'on traite le

symptôme et non la cause de la maladie. C'est exactement comme les médicaments antihypertension : si on arrête de les prendre, la tension remonte. Pour les infections, même chose : ce n'est pas parce que l'on prend une fois dans sa vie des antibiotiques que l'on n'attrapera plus jamais de maladie infectieuse. C'est d'ailleurs toute la logique profonde des thérapies énergétiques, notamment en médecine chinoise : la prévention avant tout, et la répétition. Autrement dit c'est chaque jour que l'on prévient les problèmes, dans l'idéal en s'offrant une séance de réflexologie complète visant à stimuler les points principaux du corps, soit au moins en pressant ceux qui correspondent à ses faiblesses personnelles. Et toujours autrement dit, si l'hypertension est due à un vieillissement artériel doublé d'une trop grande consommation de sodium et de fort stress (professionnel, familial...), il est clair que les mêmes causes produisant les mêmes effets, votre hypertension remontera si vous ne réduisez pas le sel, le stress, etc.

## **FAUT-IL PRESSER TOUS LES POINTS DE RÉFLEXOLOGIE/ACUPRESSION DE LA MÊME FAÇON ?**

Non. L'idée est de tous les stimuler, mais rien de commun entre la plante des pieds, hyper-épaisse, et la zone autour des yeux, sur le visage, délicate et très sensible. Il convient d'adapter naturellement ses gestes.

D'une manière générale, voici ce que l'on peut retenir :

### **Corps, pieds, mains**

- *Combien de temps ?* 5 à 10 secondes, sur les zones cutanées épaisses (corps en général – bras, cuisses, plantes des pieds...).

- *Comment ?* Avec le pouce sur une zone très restreinte (un point), avec le poing sur une zone plus étendue (ensemble de la voûte plantaire).

## **Visage**

- *Combien de temps ?* 3 à 7 secondes, en appuyant fermement mais doucement. On peut repasser 3 fois sur le même point.
- *Comment ?* Avec la pulpe de l'index ou du majeur ou l'extrémité d'un stylo spécial « écran numérique » (doux).

## **LES FAUTEUILS DE MASSAGE, AVEC FONCTION « SHIATSU », ÇA MARCHE ?**

Pourquoi pas... C'est en tout cas bien agréable, même si cela dépend du modèle, de la qualité, etc. Les limites de ces produits sont évidentes : les rouleaux ne passent que sur les points dans le dos. Donc, aucune stimulation des points énergétiques du crâne, du visage, de l'avant du corps, des bras, des jambes, des mains, des pieds... En outre, sauf modèle hyper-sophistiqué, c'est le même programme quelle que soit la taille de la personne assise, on peut donc au mieux douter de la précision de la zone pressée, au pire considérer que c'est complètement gadget.

Mais quelques avantages sont indéniables : les mécanismes stimulent tous les points dorsaux (donc, séance quasi complète en ce qui concerne le dos). On peut se faire une petite séance chaque jour, là où un proche pourrait se lasser de nous masser au quotidien. Quand on vit seul, impossible de presser des points le long de la colonne vertébrale : le fauteuil s'en charge très bien. Enfin, pour les modèles un peu élaborés, il y a une alternance de pressions,

roulements, vibrations/tapotements, comme dans un « vrai » massage shiatsu. Alors pourquoi pas ? Même chose pour les autres accessoires type « tapis de réflexologie » et autres outils de stimulation des points énergétiques.

## **EN DEHORS DES HUILES ESSENTIELLES, COMMENT UTILISER LES PIERRES CHAUDES (OU FROIDES) COMME OUTILS COMPLÉMENTAIRES À L'AUTOMASSAGE MANUEL DES POINTS D'ÉNERGIE ?**

Depuis des années, les instituts de bien-être proposent des massages aux pierres chaudes extrêmement prisés car ils procurent une relaxation exceptionnelle. Le succès est dû au fait que la pierre emmagasine et restitue à notre peau une chaleur douce, prolongée, qui « dénoue les muscles », favorise la circulation du sang (et donc la pénétration des molécules actives des huiles essentielles, ainsi que celles que notre corps fabrique lui-même lors de l'automassage), délasse, apaise les tensions et les spasmes, endort, stimule la circulation lymphatique.

À l'inverse, les pierres froides sont anesthésiantes, tonifiantes, anti-inflammatoires.

Pour se procurer ces pierres « magiques », c'est facile et... gratuit ! Il suffit de ramasser des galets lisses au bord de l'eau (mer, lac...). On les réchauffe dans une casserole d'eau chaude (attention à ne surtout pas vous brûler !) ou on les refroidit au congélateur, sur la neige, dans une poche de glace (glacière avec sachet de glaçons ou de glace pilée...).

On les pose ensuite exactement sur l'endroit des points énergétiques mentionnés, et/ou sur la zone à problème. Par exemple dans le cas d'un lumbago, rester allongé sur le ventre avec des pierres chaudes dans le bas du dos procure un vrai soulagement, de même que les pierres chaudes sur le bas-ventre en cas de maux de règles, douleurs digestives...

Moins « root » et franchement pas très cher, on trouve facilement désormais des pierres spéciales « massages » jolies, plates, très douces, de différentes tailles – les petites sont parfaites pour les petites zones, comme des points sur la nuque ; les grandes couvrent une plus large surface, par exemple de part et d'autre de la colonne vertébrale. On en trouve même en coffret avec des livres explicatifs (moins de 25 €). Et, le top, la mallette de pierres chauffantes, qui permet de chauffer doucement les pierres sur un support électrique, on ne risque jamais de se brûler et on peut maintenir au chaud plusieurs pierres pour alterner et remplacer les pierres refroidies au fil du massage. Bref, tout dépend de votre usage, de vos envies...

**Remarque.** Le meilleur type de pierre pour les pierres chaudes : le basalte. Le meilleur type de pierre pour les pierres froides : le marbre.

## **17 CONSEILS POUR STIMULER EFFICACEMENT LES POINTS ÉNERGÉTIQUES**

Dans ce livre, les solutions sont classées par trouble afin que vous trouviez plus rapidement la réponse à votre problème. Mais vous pouvez aussi vous octroyer de temps en temps une stimulation complète des zones réflexo + des principaux points d'acupression

du corps dans un objectif préventif. Dans un cas comme dans l'autre, voici les 10 conseils à intégrer une fois pour toutes.

1. *Travaillez uniquement sur une peau sèche, en bonne santé.* En réflexo, s'il y a une blessure ou, sous les pieds, une corne trop épaisse, travaillez sur les zones des mains en attendant que les pieds guérissent ou qu'un podologue ôte la corne. En acupression, ne stimulez pas un point sur une zone irritée, blessée, « à problème ».

2. *En réflexo plantaire, si nécessaire, appliquez un peu de crème hydratante sur et sous le pied.* Pas trop, et pas d'huile, pour éviter les glissades incontrôlées. Nous faisons de la réflexologie, pas un massage californien.

3. *Installez-vous confortablement pour travailler.* Concernant les zones réflexo des pieds, *on commence de préférence par le gauche*, « le côté de l'Empereur ». C'est celui procurant une énergie superficielle, « tout de suite » : il aide à se sentir en confiance. Le pied droit, « le côté de la Reine », remuera des énergies plus profondes. *Le plus simple est de s'asseoir et de poser le pied sur la cuisse opposée, face plantaire devant vous.* Si pour une raison ou une autre vous n'êtes pas « bien » dans cette position, trouvez-en une autre. Ou allongez-vous et demandez à un partenaire de masser les zones réflexo souhaitées. Sinon, rabattez-vous sur les zones réflexo des mains et sur l'acupression.

4. *En réflexo plantaire, commencez par effleurer le pied tout entier* et « frottez-le » entre vos deux mains, comme pour le réchauffer. Faites-le « jouer » autour de la cheville, tirez un peu les orteils et le haut du pied vers vous, puis au contraire penchez-les vers le sol. Toutes ces manœuvres d'échauffement

ont pour but de favoriser la circulation sanguine, assouplir et préparer le pied afin qu'il réagisse mieux à votre stimulation réflexo et gagner en efficacité.

5. *Traitez les zones réflexo et les points d'acupression en posant le doigt exactement dessus, à 90°. Pressez graduellement et sans relâche, durant 3 minutes. Le pouce convient pour les points « en zone dure » (par exemple sous les pieds) ; l'index et le majeur, eux aussi précis et puissants, sont mieux adaptés aux points « tendres ». S'il s'agit d'une zone étendue, comme le côlon (réflexo plantaire), suivez le trait imaginaire en maintenant la pression tout du long. Une fois arrivé au bout, repartez en début de « trait » et recommencez 5 ou 6 fois ; terminez par le poing fermé, pour stimuler toute la zone en même temps.*

6. *Si une zone réflexo ou un point d'acupression fait « un peu mal », focalisez dessus, le but est justement de le travailler jusqu'à ce qu'il ne soit plus gênant. Mais n'allez jamais jusqu'à la vraie douleur ! Si cela fait « vraiment mal », n'insistez en aucun cas. Essayez au contraire la réflexologie douce : effleurez la zone sans la brusquer. Si c'est encore trop, travaillez en réflexologie palmaire : la main étant moins sensible, ce sera plus confortable.*

7. *Utilisez vos doigts, seulement vos doigts, évitez l'usage d'un stylo (bout rond) ou d'un stylet, réservé aux professionnels, sauf pour 1 ou 2 points particuliers que nous vous signalerons dans l'ouvrage.*

8. *Si vous administrez une séance réflexo plantaire à une personne, maintenez toujours sa cheville soit d'une main, soit entre vos cuisses ou entre deux oreillers, le pied ne doit pas se*

« balader ». Tenez-le fermement : pour le receveur c'est agréable car enveloppant, pour le donneur, c'est plus précis pour stimuler les zones réflexo.

9. *En réflexologie plantaire, appliquez divers types de pression, de l'effleurage à la pression plus puissante, « tordez » doucement le pied pour étirer la zone centrale correspondant à la colonne vertébrale, crochetez, pincez... Bref, ne polarisez pas exclusivement sur le point réflexe antirhume par exemple, travaillez le pied jusqu'à ce qu'il soit chaud, souple, réceptif. Stimuler ainsi l'ensemble participe à la prévention et au bien-être général.*

10. *Pareil pour l'acupression du visage, plutôt que de focaliser seulement sur les points mentionnés, profitez-en pour vous offrir un massage ligne à ligne, voire un massage complet du visage, en insistant sur les points (voir [ici](#)). Si en plus vous employez des huiles végétales et des huiles essentielles aux propriétés beauté, cela change tout : on passe d'une stimulation un peu « mécanique » à un soin agréable, beauté, complet et en même temps thérapeutique. Le rêve !*

11. *Intégrez la réflexo ou l'acupression aroma dans votre vie quotidienne. Par exemple si vous vous sentez stressé, angoissé, anxieux, stimulez systématiquement chaque jour les points et zones plexus solaire et diaphragme. Vous irez mieux et respirerez plus amplement. Faites-vous du bien !*

12. *Appliquez la « bonne » pression. Tous les points « ne se valent pas », si l'on peut dire. Certains sont situés en zone tendre, d'autres sous la corne du pied. Certains ne font pas mal du tout, d'autres arrachent une grimace (ce sont justement ceux qu'il faut travailler !). Certains sont fragiles et proches de tout*

petits muscles (paupières), d'autres sont situés sur de très gros muscles (cuisses, fesses, dos). Donc « écoutez » avec vos doigts. Commencez toujours par une pression assez douce, puis forcez jusqu'à ce que vous sentiez qu'un peu plus vous auriez mal. Autant en sport santé, les médecins recommandent d'atteindre le seuil n° 1 de pénibilité (sans pour autant que la séance de sport soit pénible), autant en automassage énergétique, il faut aller chercher le « nœud » parfois un peu douloureux mais que, justement, on cherche à libérer. On n'a rien sans rien... Le mot d'ordre pour être sûr de ne pas se tromper : pressez fermement jusqu'à une « exquisite douleur ». Et tenez bon. Dans l'immense majorité des cas, le « nœud » cède au bout de 2 minutes maximum et la zone devient alors plus souple, déliée, nettement moins douloureuse. Ne dépassez jamais 10 minutes par séance sur un seul point (c'est même trop !), et 15 minutes sur une zone (trop aussi !).

13. *En prévention, on peut se contenter de tapping.* Le principe du tapping (tapotements), est donc de tapoter les points d'acupression/de réflexologie quotidiennement, pendant quelques minutes. En quelque sorte on les « réveille » tout en favorisant la circulation, d'abord localement puis d'une manière plus générale. Le tapotement est quelque chose de très connu en médecine énergétique, l'exercice le plus commun étant probablement le « tapping » des reins (voir [ici](#)), chaque matin, pour des journées plus toniques. Mais ce principe peut être appliqué à tous les autres points énergétiques, sans exception. Le tapping est un bon outil préventif.

14. *Choisissez les bonnes huiles essentielles.* C'est hyper, hyper-important.

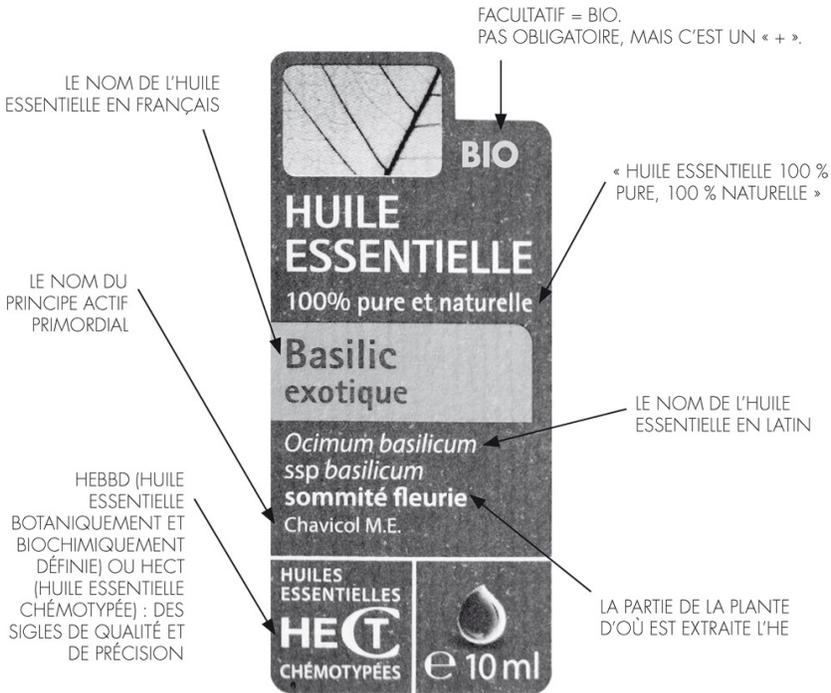
- D’abord ne remplacez pas l’huile essentielle mentionnée par une autre, même une qui « ressemblerait ». Par exemple on ne remplace par un romarin à camphre par un romarin à verbénone. Même si ce sont tous les deux des romarins, ils n’ont absolument pas les mêmes propriétés et ne sont en aucun cas interchangeables.
- Ensuite achetez exclusivement des huiles essentielles bio ou au minimum affichant la mention « 100 % naturelle ». L’étiquette doit impérativement préciser tous les points suivants. C’est indispensable. S’il manque ne serait-ce qu’une seule de ces mentions, n’achetez pas ce produit.

15. *Soyez cohérent. Si le but est de faire circuler l’énergie, il ne faut pas que d’autres obstacles bloquent cette même énergie.* Par exemple un environnement bruyant ou stressant provoque une respiration saccadée, courte, peu propice au vide et à la relaxation nécessaires pour un résultat optimal. Même chose pour les vêtements : des bottes serrées, des collants qui boudinent, des sous-vêtements hyper-ajustés, tout ce qui « comprime » empêche la circulation tant d’énergie que de sang. Faites simple : vêtements confortables, doux, mous, endroit tranquille et calme, gestes détendus... Ça va déjà mieux.

16. *Évitez les séances juste avant et surtout juste après un repas.* Attendez une bonne heure après un repas léger et même 3 ou 4 heures après des agapes.

17. *Créez un environnement propice.* Si vous pressez un ou deux points vite fait, ce point 17 ne vous concerne pas. Si vous êtes dans le cadre d’un « moment pour vous », alors concluez votre séance par une bonne boisson chaude, réconfortante.

Évitez en revanche les boissons (trop) fraîches, considérées comme « affaiblissantes » par la médecine chinoise (votre corps doit céder de l'énergie pour réchauffer le tout). Buvez un thé vert plutôt qu'un soda glacé.





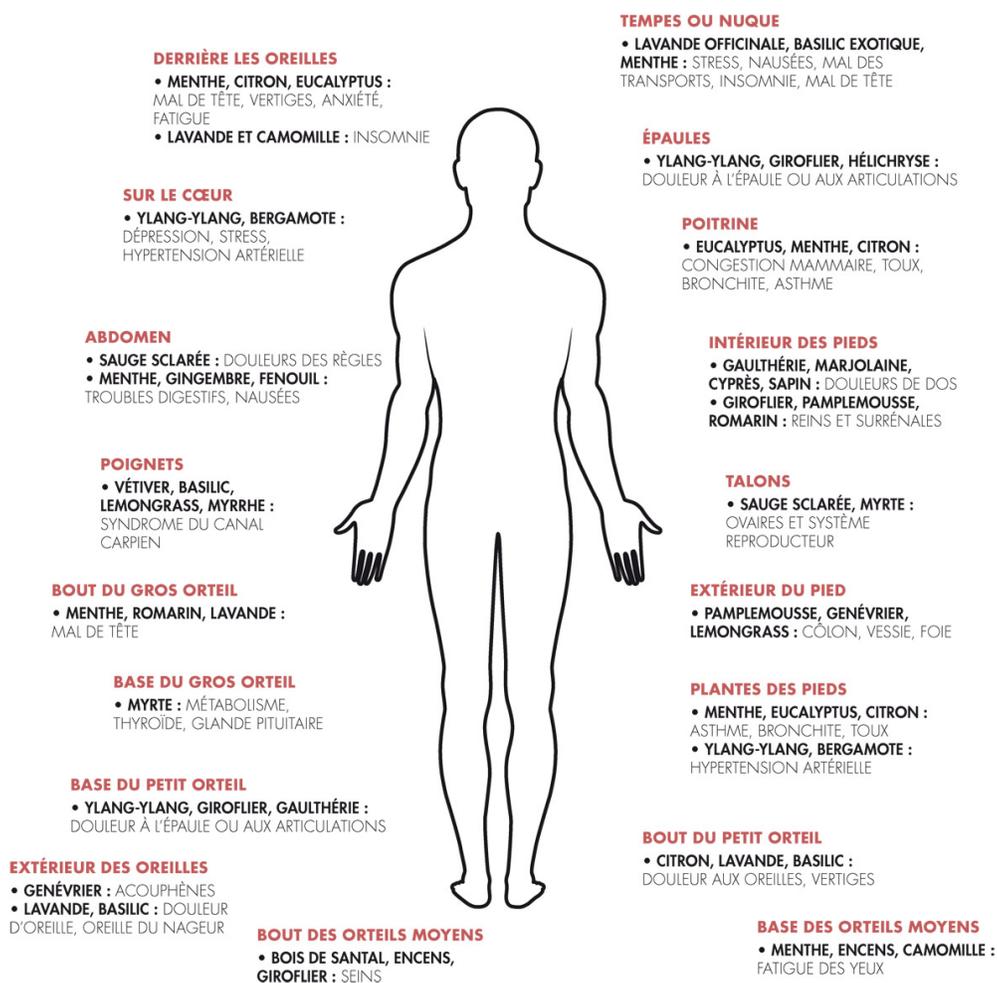
---

[1.](#) Rester assis est le nouveau tabac.

Deuxième partie

# L'aromathérapie en automassage énergétique

# LA CARTOGRAPHIE DE L'AROMATHÉRAPIE ÉNERGÉTIQUE



# **LE B.A.-BA DES HUILES ESSENTIELLES À L'ATTENTION DES DÉBUTANTS EN AROMATHÉRAPIE**

## **QU'EST-CE QUE C'EST, UNE HUILE ESSENTIELLE ?**

Une huile essentielle est un liquide aromatique issu de certaines plantes. On l'extrait d'organes précis – fleur, feuille, écorce, racine, graine... – de plantes dites aromatiques car elles sont riches en essences odorantes. Elle se présente le plus souvent en petit flacon de 5 ou 10 ml. Huile essentielle de lavande, de citron, d'eucalyptus... on trouve couramment une cinquantaine d'entre elles.

Quand on se soigne avec les huiles essentielles, ça s'appelle « l'aromathérapie ». C'est une forme de phytothérapie (= soins par les plantes), mais ça n'a rien à voir avec les tisanes ou les gélules de plantes. L'aromathérapie est beaucoup plus puissante, car une huile essentielle est beaucoup, beaucoup plus concentrée en composés actifs qu'une tasse de tisane.



## POURQUOI UTILISER DES HUILES ESSENTIELLES ?

Parce qu'elles possèdent d'incroyables propriétés et ont de multiples avantages. Elles soignent vite et bien, sans danger si l'on s'en sert correctement. On peut utiliser les huiles essentielles pour le plaisir et la beauté (odeur, cuisine, massage, cosmétiques maison...) et pour se soigner.

On peut soigner une foule de maux grâce aux huiles essentielles. Elles agissent très vite et très bien. Elles sont particulièrement recommandées pour traiter :

- les bobos du quotidien (coup, bosse, piqûre d'insecte...);
- une infection bactérienne et/ou virale (rhume, gastro-entérite, blessure...);
- un problème de peau (acné, furoncle, brûlure...);
- des douleurs (articulaires, musculaires...);
- des troubles digestifs (ballonnements, spasmes douloureux...);
- des problèmes circulatoires (jambes lourdes, hémorroïdes...);
- des troubles nerveux liés au stress (trac, maux de ventre, insomnie) ou non.

## QUEL EST L'AVANTAGE PRINCIPAL D'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Elle est *extrêmement* efficace pour la santé. Elle peut être *extrêmement* antiseptique ou *extrêmement* antivirale ou *extrêmement* antispasmodique, etc. « Extrêmement », cela veut dire que vous pouvez vous sentir mieux voire être complètement guéri en quelques minutes à quelques heures (selon l'affection concernée). En contrepartie, sa puissance impose une grande prudence lors de l'utilisation.

### L'INFO EXPERT AROMA

Il faut éviter de dépasser la dose de 6 gouttes d'huile essentielle par jour.

## COMBIEN COÛTE UN FLACON D'HUILE ESSENTIELLE ?

C'est extrêmement variable en fonction de l'huile essentielle. Le prix dépend de la rareté de la plante, de la quantité d'huile essentielle obtenue par distillation, etc. Certaines sont très bon marché, comme le citron : à peine 3 € les 10 ml... vous en avez pour longtemps avec 10 ml ! D'autres coûtent nettement plus cher, par exemple celle de ciste (15 € les 5 ml). La plus chère est probablement l'huile essentielle de rose, puisqu'elle coûte environ 25 € le millilitre ; imaginez le nombre de pétales qu'il faut pour obtenir ce tout petit millilitre ! Dans ce livre nous avons privilégié les huiles essentielles bon marché à chaque fois que cela était possible. Mais certaines sont parfaitement irremplaçables, et bien que coûtant un peu cher, appréciez-les comme de vrais produits précieux, purs, rares, dont vous profiterez des propriétés durant de très longues années.

Prenez tous ces points en considération. Une huile essentielle n'est pas un produit de consommation « comme les autres » que l'on fabrique à la chaîne dans une usine ! C'est un produit très technique, qui a demandé des heures de travail, des connaissances très précises, un matériel de haute technologie pour distillation, contrôles, etc.

#### **L'ASTUCE EXPERT AROMA**

Choisissez obligatoirement une huile essentielle de grande qualité. Pour économiser 30 centimes, vous risquez de vous retrouver avec un produit moins efficace et moins sûr, ce serait trop bête.

## **C'EST COMMENT, UNE HUILE ESSENTIELLE ?**

Voici ses 4 caractéristiques principales.

1. Une huile essentielle est un liquide très *fluide, pâle, le plus souvent presque incolore*, bien que certaines soient couleur or, ambre ou même bleu foncé voire noires.
2. Elle est *volatile* : elle s'évapore facilement. Et elle sent fort !
3. Contrairement à ce que son nom (« huile ») laisse supposer, *elle n'est pas du tout grasse*, elle ne tache donc pas les vêtements ni les oreillers, et ne fait pas grossir si on l'ingère.
4. Elle est *liposoluble* : elle se mélange avec le gras ou avec l'alcool, mais pas avec l'eau.

#### **L'ASTUCE EXPERT AROMA**

Rangez toujours vos flacons de verre coloré bien droits, à la verticale et non à l'horizontale, sur une étagère ou dans une boîte. Le bouchon-stilligoutte ne

doit pas être en contact prolongé avec le liquide, sinon il risque de s'abîmer très vite, de se faire « manger » par l'huile essentielle.

---

## **SOUS QUELLES FORMES LES TROUVE-T-ON ?**

Ce sont des produits rares, précieux, présentés en petite quantité. On les trouve en petits flacons dits « unitaires », c'est-à-dire remplis d'une seule huile essentielle, par exemple de la lavande aspic ou de la gaulthérie. Dans ce livre, nous nous limiterons à 38 huiles essentielles : à la fois les plus courantes, les plus efficaces et les plus simples à utiliser, mais aussi les moins chères (sauf exception rare comme l'HE de rose : à situation exceptionnelle, solution exceptionnelle !) et que l'on peut appliquer sur la peau. Il est très probable que chez vous, vous n'en aurez qu'une petite dizaine, cela suffit généralement pour couvrir la plupart des petits maux.

## **COMBIEN Y A-T-IL DE GOUTTES DANS UN FLACON ?**

Environ 300 gouttes dans un flacon de 10 ml (en fonction du labo fournisseur et, donc, de la taille du compte-gouttes). Aussi, on reproche parfois aux huiles essentielles de coûter cher, c'est exactement l'inverse. À part certaines huiles essentielles rares donc réellement onéreuses (mais irremplaçables !), la plupart ne coûtent que quelques centimes à chaque usage.

## **TOUT LE MONDE PEUT-IL UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?**

Oui, d'une manière générale ! Mais **toutes** les huiles essentielles ne conviennent **pas** à tout le monde. Certaines sont interdites aux bébés ou aux femmes enceintes, d'autres aux personnes épileptiques.

#### **LE RAPPEL EXPERT AROMA**

On ne fait pas n'importe quoi avec un flacon d'huile essentielle. Même si elle se présente sous un aspect « banal » (un simple flacon), considérez-la comme un véritable médicament, avec ses avantages, ses inconvénients, ses restrictions d'utilisation.

## **LES HUILES ESSENTIELLES SONT-ELLES VRAIMENT EFFICACES POUR SE SOIGNER ?**

Oui, elles sont même **très** efficaces, particulièrement dans les domaines suivants : troubles de la circulation, douleurs rhumatismales et musculaires, troubles de la digestion et du transit, déséquilibre du système nerveux.

#### **L'INFO EXPERT AROMA**

Chaque huile essentielle renferme des centaines de composants différents. C'est pourquoi avec la même huile essentielle on peut soigner divers maux.

## **QUELLES SONT LES HUILES ESSENTIELLES CONSEILLÉES, LES PLUS COURANTES ?**

L'huile essentielle d'arbre à thé, de bois de Hô, de camomille noble, d'eucalyptus radié, de gaulthérie, d'hélichryse, de lavande aspic, de lavande vraie, mandarine, marjolaine, niaouli, ravintsara, romarins, saro, thym à linalol, thym à thujanol, ylang-ylang.

#### **L'INFO EXPERT AROMA**

Ces huiles essentielles ont un excellent rapport qualité/efficacité/prix/innocuité.

## **FAUT-IL ACHETER D'EMBLÉE TOUTES CES HUILES ESSENTIELLES ?**

Non. Commencez par un flacon, puis deux, puis trois. Déjà, vous aurez un kit de base pour vous aider dans bien des cas.

#### **L'ASTUCE EXPERT AROMA**

Constituez votre propre aromathèque selon vos besoins. Inutile d'acheter de l'HE de khella si vous n'êtes pas asthmatique, par exemple.

## **PEUT-ON UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES LORSQU'ON PREND DÉJÀ DES MÉDICAMENTS ?**

Tout dépend de votre traitement, mais dans la plupart des cas, oui, elles peuvent même être un excellent complément en affinant l'action de vos médicaments.

.

### **L'INFO EXPERT AROMA**

Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien (spécialisé en aromathérapie) en cas de maladie cardiaque, de lésion rénale, d'épilepsie ou autre maladie « sérieuse ». Connaissant votre dossier, vos antécédents, votre traitement en cours, il sera à même de vous aider personnellement. Mais rappelez-vous qu'en aroma énergétique on utilise très peu d'huile essentielle (1 goutte par automassage énergétique, contre 2 à 6 gouttes par massage « classique »). Aussi, vous ne risquez vraiment rien a priori.

## **COMMENT ÊTRE SÛR QU'ON NE VA PAS FAIRE UNE ALLERGIE EN APPLIQUANT DES HUILES ESSENTIELLES SUR LA PEAU ?**

En faisant le test du pli du coude.

Si vous avez un terrain allergique, vous êtes particulièrement sensible à toute application cutanée et vous pouvez être allergique à tout produit et en particulier à telle ou telle HE. Je vous conseille de tester votre réaction aux diverses HE en appliquant 1 goutte pure de chacune en alternance (un jour l'une, le lendemain la deuxième, etc.) dans le pli du coude. Si dans les minutes et les heures qui suivent vous ne remarquez aucune réaction – rougeur, chaleur, démangeaisons... – celle-ci vous convient.

### **LE RAPPEL EXPERT AROMA**

Une application cutanée ponctuelle sur une petite surface, comme c'est le cas en automassage énergétique aroma, ne pose généralement aucun problème, surtout si vous n'êtes pas « allergique » d'une manière générale (asthme, allergie au pollen...), c'est-à-dire si votre corps n'a pas pour

habitude de réagir violemment à certains composés extérieurs. Cela dit, on peut être allergique à toute HE (comme à tout produit cosmétique ou autre, d'ailleurs).

## **LES FEMMES ENCEINTES PEUVENT-ELLES SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?**

Oui, avec certaines, en évitant le ventre et les seins. Plusieurs huiles essentielles sont toutefois interdites pendant le premier trimestre et d'autres, durant toute la grossesse.

## **POURQUOI SUR LES FLACONS D'HUILES ESSENTIELLES ET DANS CERTAINS LIVRES, ON TROUVE LA MENTION « INTERDIT AUX ENFANTS DE MOINS DE 7 ANS » ?**

Par principe de précaution excessif, pour ne faire prendre aucun risque aux personnes qui ne les connaissent pas. En réalité, les enfants peuvent très bien profiter des bienfaits de l'aromathérapie, à condition encore une fois d'utiliser les bonnes huiles essentielles, et à bon escient !

## **QU'Y A-T-IL DANS UNE HUILE ESSENTIELLE ?**

Une huile essentielle ne renferme pas du tout de gras, malgré ce que l'on pourrait croire. Elle ne contient pas non plus d'eau, bien

qu'elle soit très liquide. En revanche, elle est constituée de centaines de molécules.

C'est ce qui rend les huiles essentielles polyvalentes, avec de nombreuses propriétés et indications, à l'inverse d'un médicament, qui ne renferme généralement qu'une seule molécule, pour une seule propriété. C'est aussi ce qui explique que les bactéries et les virus ne parviennent pas à développer de « résistance » aux huiles essentielles (contrairement aux médicaments antibiotiques et aux antiviraux) : elles sont trop complexes pour qu'un microbe s'y habitue, s'organise, mute en conséquence et en devienne « maître ». Ces centaines de molécules sont classées par grandes familles : les aldéhydes, les cétones, les esters, les éthers, les oxydes, les phénols, les alcools, les terpènes... Certaines huiles essentielles sont particulièrement riches en cétones, d'autres en terpènes, etc. C'est ce qui les différencie les unes des autres et leur procure leurs propriétés santé et beauté... ainsi que leurs contre-indications.

Alcools	 Antibactériens, antiviraux, antifongiques, immunomodulateurs, neuromodulateurs. Tuent virus, moisissures, germes. C'est-à-dire comme les phénols, mais en beaucoup plus doux. Adaptés aux enfants.	Thym à linalol, à thujanol, bois de rose, bois de Hô, palmarosa, arbre à thé, ravintsara, lavande.

Aldéhydes aromatiques	<p>😊 Super-anti-infectieux, toniques, immunostimulants.</p> <p>😞 Dermocaustiques et allergisants, toxiques à fortes doses.</p>	Cannelles (écorces).
Aldéhydes terpéniques	😊 Très anti-inflammatoires, insectifuges, anti-infectieux, sédatifs nerveux.	Verveine citronnée, mélisse officinale, eucalyptus citronné, citronnelle, géranium.
Cétones	<p>😊 Mucolytiques gynécologiques et respiratoires, brûle graisses, désclérosantes, antivirales, antiparasitaires.</p> <p>😞 Neurotoxiques, stupéfiantes, abortives à fortes doses.</p>	Menthe poivrée, romarin à verbénone, thuya, sauge officinale, eucalyptus à cryptone.
Esters	<p>😊 Super-antistress, favorisent le sommeil. Antispasmodiques nerveux, anti-inflammatoires, antidouleur, hypotenseurs. Non toxiques.</p>	Lavande vraie, ylang-ylang, camomille romaine, gauthérie couchée.
Éthers – Phénol méthyl- éthers – Anéthol	<p>😊 Super-antispasmodiques nerveux et musculaires, antidouleur, antiallergiques.</p> <p>😊 Œstrogène-like (« comme nos œstrogènes »).</p>	Estragon, basilic.  Anis vert, fenouil.
Oxydes terpéniques	😊 Antibactériens, antiviraux. Assainissent l'air ambiant et soignent les voies respiratoires (maladies de l'hiver), plutôt tonifiants, expectorants, immunomodulants.	Eucalyptus radié, eucalyptus globuleux, laurier noble, niaouli, romarin à cinéole, ravintsara.
Phénols	😊 Les plus puissants antibactériens, antiviraux, antifongiques, antiparasitaires, immunostimulants. Tuent les virus, les moisissures et les germes. Toniques, stimulants. Antioxydants.	Giroflier, thym à thymol, sarriette, origan compact, cannelles (feuilles).

	☹ Ne jamais dépasser la dose recommandée ! Réservés aux adultes.	
Terpènes	😊 Super-tonifiants, expectorants, balsamiques (aident à respirer), assainissants de l'air ambiant, cortison-like, lymphotoniques. ☹ Risque de réaction cutanée (irritation...) et de taches sur la peau en cas d'exposition solaire.	Pins, sapins, genévrier, cyprès, tous agrumes (citron, orange, mandarine, pamplemousse...).

## COMMENT LES PLANTES FABRIQUENT-ELLES CES HUILES ESSENTIELLES ?

Les plantes ne fabriquent pas d'huiles essentielles. Elles produisent des composants – à partir d'éléments présents dans le sol et grâce à l'énergie du soleil – pour se protéger des parasites, du soleil, du froid, des maladies, des moisissures, pour se réparer, pour attirer les abeilles... pour une foule de choses en somme, qui leur permettent de rester en vie et de se reproduire. L'ensemble de ces composants constitue l'essence de la plante. Ce qui sent quand on se penche sur une rose, qu'on frotte un brin de lavande ou une feuille de menthe, ou quand on épluche une mandarine, c'est cette essence. Les huiles essentielles, ce sont ces essences extraites et distillées par les hommes.

### LA PRÉCISION EXPERT AROMA

La nature produit des essences et les hommes transforment ces essences en huiles essentielles.



## **FAUT-IL OBLIGATOIREMENT CONSULTER UN MÉDECIN POUR UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?**

Non ! Si vous avez la chance d'avoir un médecin énergétique aroma non loin de chez vous, tant mieux : n'hésitez évidemment pas à le consulter en cas de troubles. Si vous avez des pharmaciens aroma près chez vous, même chose : demandez-leur conseil, c'est précieux ! Mais cette situation idyllique est relativement rare. Et, de toute façon, pour la plupart des petits bobos quotidiens, on se débrouille à la maison. Qui va prendre rendez-vous chez le médecin en cas de torticolis ? Personne, surtout si c'est pour obtenir un rendez-vous dans 3 semaines... Sans compter que nos déboires arrivent évidemment souvent le week-end, lorsque les pharmacies sont fermées.

Ce livre est donc conçu pour vous épauler au quotidien et vous soigner seul, « comme un grand ». À condition de vous être équipé d'un minimum de matériel : au moins 1 ou 2 flacons d'huiles essentielles. C'est donc avant d'avoir des problèmes qu'il convient de se constituer une petite aromathèque personnelle, afin de parer au plus pressé.

## QUE FAIRE EN CAS « D'ACCIDENT » AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?

- *Si vous avez appliqué trop d'huile essentielle* (un flacon entier par exemple) sur la peau ou les muqueuses, éliminez le plus vite possible le « surplus » avec un textile, un coton, puis appliquez une grande quantité d'huile végétale et renouvelez plusieurs fois avant de vous doucher à l'eau tiède et de vous rebadigeonner d'huile végétale ensuite : dans ce cas, choisissez, si possible, l'huile de calendula ou l'huile de millepertuis.
- *Si quelques gouttes d'huiles essentielles sont tombées dans votre œil*, par exemple si vous avez confondu un flacon avec un autre, diluez le plus vite possible avec beaucoup d'huile végétale directement dans l'œil. Vous verrez trouble un moment, mais les larmes finiront par éliminer le tout.

### LA MISE EN GARDE EXPERT AROMA

Ne sous-estimez pas la toxicité des huiles essentielles. En cas d'accident, réagissez très vite, sans attendre d'éventuels symptômes.

## COMMENT SAVOIR SI C'EST UNE HUILE ESSENTIELLE PURE OU SI C'EST UN MÉLANGE À BASE D'HUILE ESSENTIELLE ?

Lisez bien les étiquettes. C'est écrit dessus : « Huile essentielle 100 % pure et 100 % naturelle », il y a le nom français (exemple

« huile essentielle de lavande ») et son nom latin, c'est un petit flacon ? C'est une huile essentielle pure.

Maintenant, il existe dans le commerce des préparations à base d'huiles essentielles que l'on peut utiliser directement sur la peau. Ce sont généralement de grands flacons d'huile végétale avec plusieurs huiles essentielles diluées dedans : on les applique directement sur la peau. Elles ne servent qu'au massage classique ou au bain, mais pas à l'automassage énergétique.

#### **L'ASTUCE EXPERT AROMA**

La taille du flacon donne une indication. En général, petit flacon = huile essentielle pure ; grand flacon = mélange huile végétale + huiles essentielles.

# 5 BONNES RAISONS D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES EN RÉFLEXOLOGIE ET ACUPRESSION (INITIATION AU MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA)

Associer massage énergétique et huiles essentielles n'a que des avantages.

Pour les massages aroma, on a l'habitude d'utiliser une quantité d'huile essentielle et d'huile végétale plus ou moins importante selon la zone à masser. Un massage complet du dos ou du corps fait ainsi appel à environ 1 cuillère à soupe de mélange huile essentielle (HE) + huile végétale (HV), voire plus.

En approche énergétique, rien de tel : l'idée est d'appliquer une seule goutte d'HE (sans HV) sur un point précis du corps, en relation avec le problème à traiter. La porte d'entrée du corps est alors un point dit énergétique, de type réflexologie, acupression, ou acupuncture.

Étant donné la puissance des huiles essentielles, plusieurs avantages sont à considérer dans cette approche « minimaliste ».

1. *Un risque moindre de réaction cutanée* (irritation, plaques...) puisqu'une moindre quantité d'HE employée.
2. *Un risque moindre de réaction* en général (choc, tachycardie...).
3. *Une économie substantielle* : moins de gouttes = un flacon qui dure plus longtemps !
4. *Une excellente efficacité et hyper-rapidité*, notamment dues au fait que l'HE n'est pas diluée dans une HV. Les molécules actives de

l'essence passent tout de suite dans le sang.

5. *On peut traiter certaines personnes qui n'auraient pas supporté un massage « classique » aroma.* Dans le cas de stress intense, par exemple, il peut se révéler impossible de masser le plexus solaire directement tant ça fait mal ! On passe alors par des chemins détournés : un point énergétique.

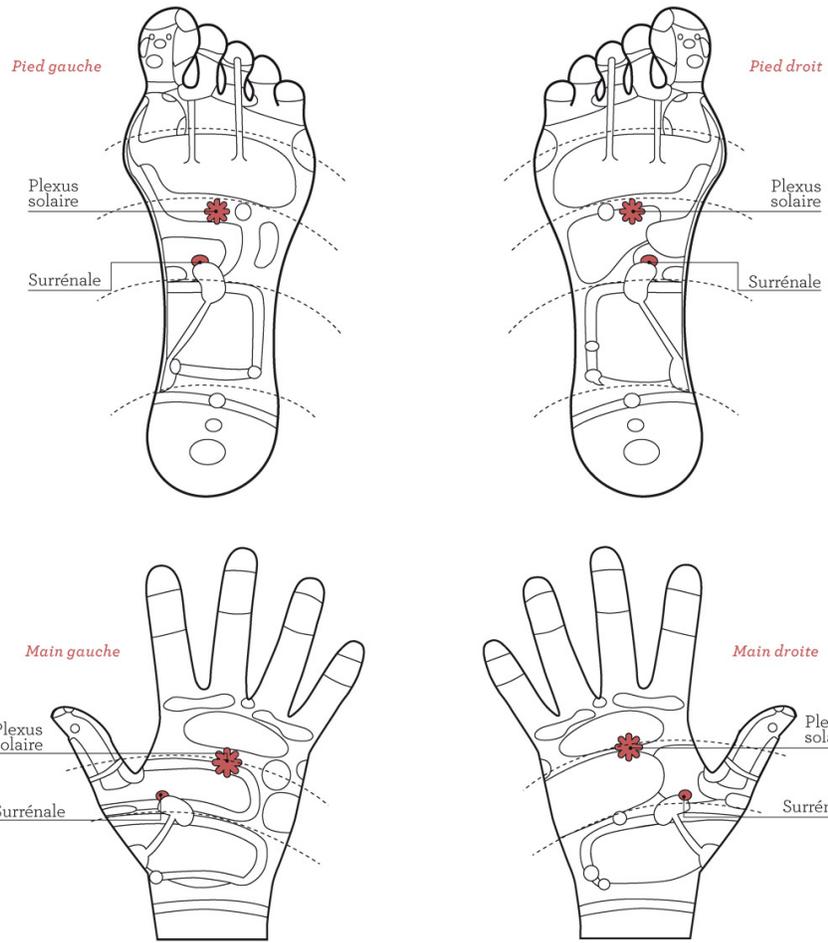
## 2 EXEMPLES EN IMAGE

### Stress

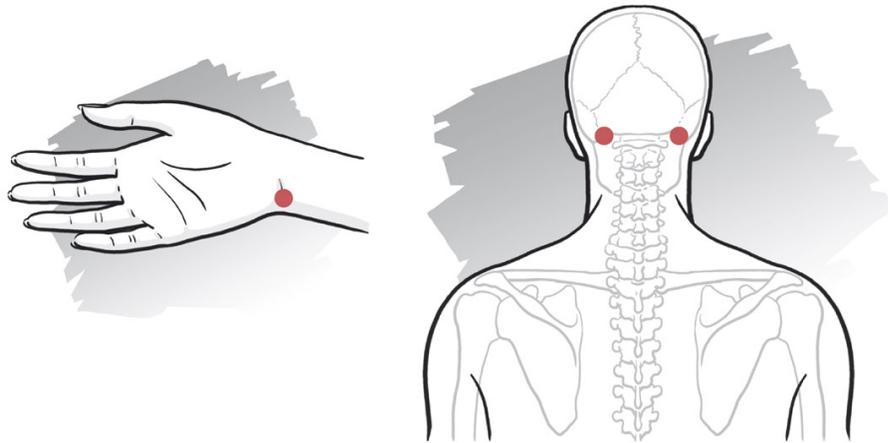
La **lavande officinale**, la **marjolaine des jardins**. L'une ou l'autre est à appliquer dans tous les cas de stress, anxiété, angoisse, insomnie, trac d'anticipation...

### Où ?

- *Pour les débutants* : 1 goutte pure sur les points réflexo liés au « stress » ci-dessous.



- *Pour les pros* : 1 goutte pure sur les points indiqués sur les illustrations ci-dessous.

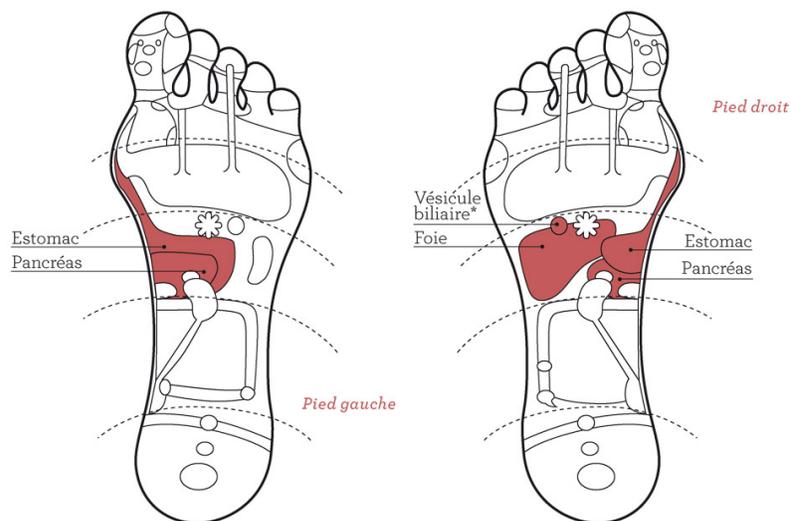


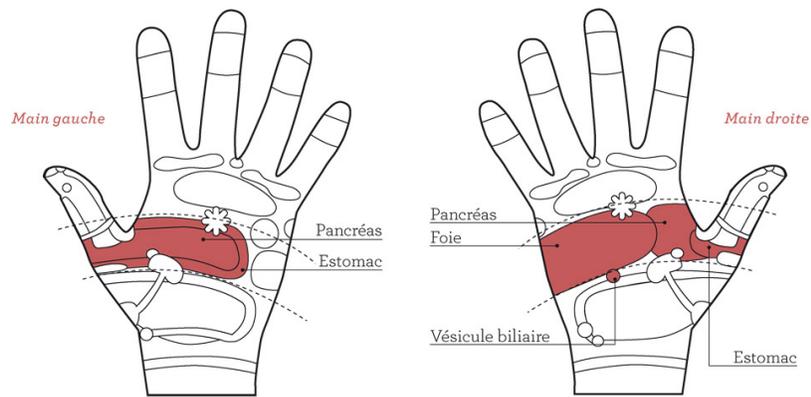
## Troubles digestifs

La **menthe poivrée**, le **gingembre**. L'une ou l'autre est à utiliser en cas de douleurs digestives (estomac, côlon...), ballonnements, foie fatigué, vésicule biliaire à la peine...

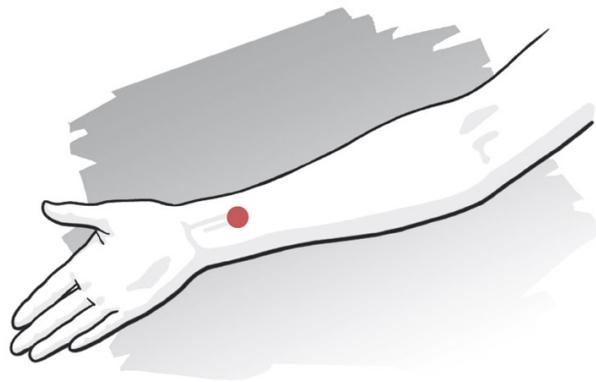
## Où ?

- *Pour les débutants* : 1 goutte pure sur les points réflexo liés aux « troubles digestifs » ci-dessous.





- *Pour les pros* : 1 goutte pure sur le point « anti-mal de mer » indiqué sur l'illustration ci-dessous, à l'endroit du poignet habituellement stimulé par un aimant (bracelets antinausées).



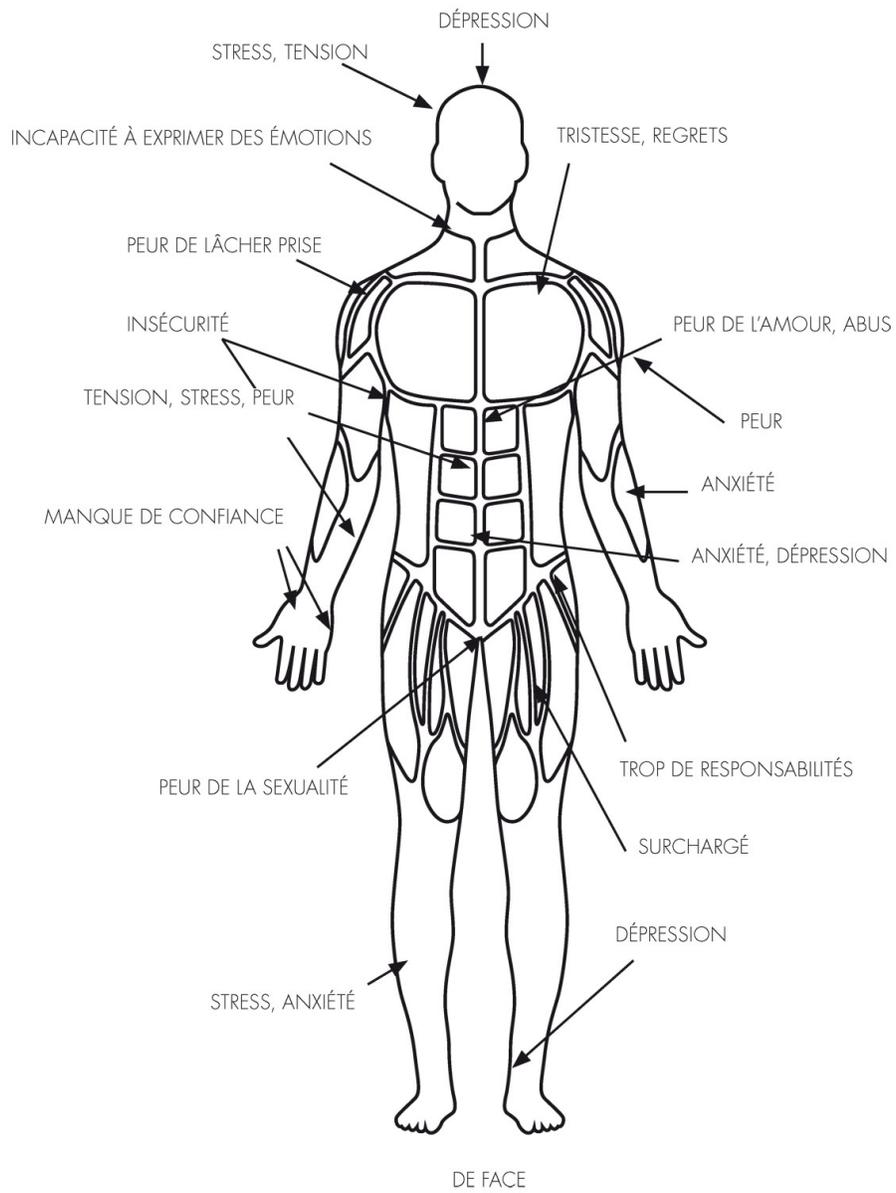
C'est exactement la même logique avec les points réflexo ou acupression dédiés aux **douleurs musculaires/articulaires** (on utilise alors les HE de gaulthérie couchée, d'eucalyptus citronné...) ; ceux dédiés aux **troubles de la libido** ou génitaux (HE d'ylang-ylang) ; ceux dédiés aux **infections respiratoires** comme la **toux** ou la **bronchite** (HE d'eucalyptus globuleux, de ravintsara, de niaouli...).

## MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS GRÂCE AUX AUTOMASSAGES ÉNERGÉTIQUES

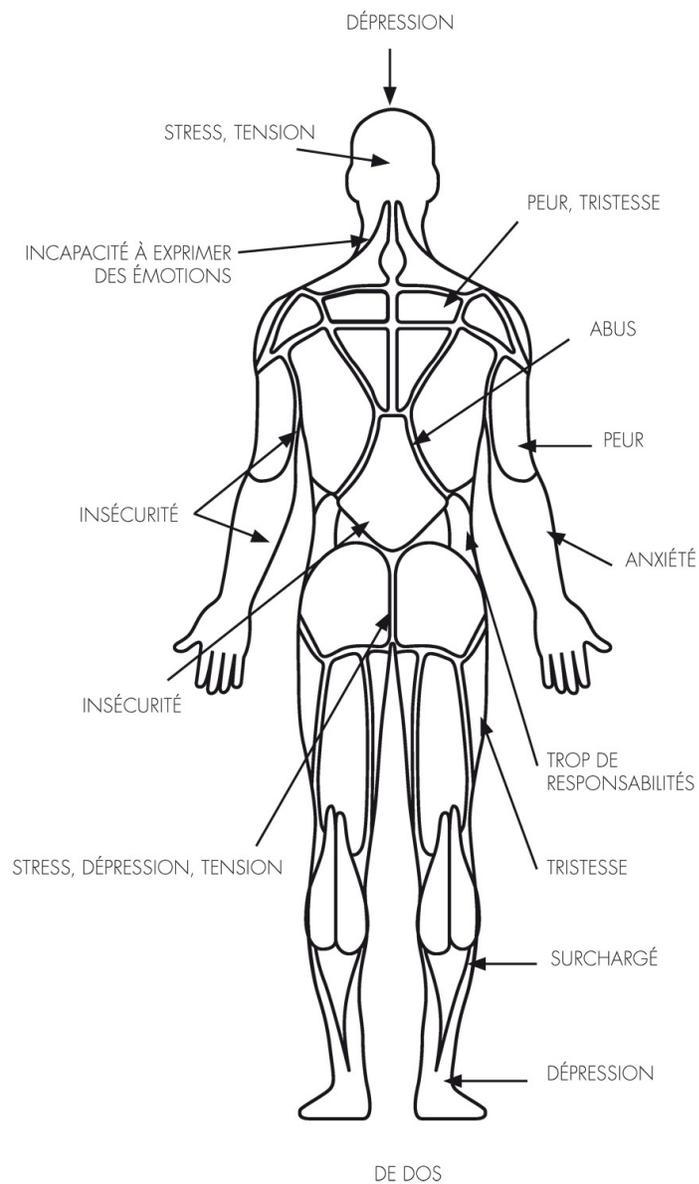
Contrôler ses émotions afin de les rendre compatibles avec la vie quotidienne est difficile pour certains d'entre nous. Selon l'adage, « tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime ». Par exemple, vous avez peur ? Plutôt que de la verbaliser, l'exprimer, la dompter, vous ressentez la peur dans votre corps, au niveau abdominal (« la peur au ventre » n'a rien d'imaginaire !). Ou encore cet amas de soucis vous en met « plein le dos » : à vous les lombaires bloquées, les sciatiques ! Vous trouverez au fil des pages des points énergétiques à stimuler pour vous aider à mieux contrôler vos émotions et à ne plus vous laisser diriger par elles.

### « PLEIN LE DOS : QUAND LES ÉMOTIONS BLOQUENT LE CORPS – LA CARTE DE WILHELM REICH »

Selon le Dr Wilhelm Reich, les zones de tensions musculaires se répartissent différemment en fonction de l'émotion qui les provoque. Le principe : lorsqu'une émotion n'est pas exprimée, « digérée », nous la dirigeons inconsciemment vers une chaîne musculaire, qui va automatiquement se rigidifier. Un grand classique lorsque l'on se retrouve sur une table de massage « je sens un point dur, là », « vous êtes raide », « vous êtes noué/tendu » : bref, cette crispation est une réalité tangible, facile à percevoir par n'importe quel masseur même peu expérimenté. D'une certaine façon, toujours selon Reich, nous nous crispons pour ne pas ressentir les violences extérieures trop durement, un peu comme lorsque nous tombons : nous crispons nos muscles, inconsciemment, pour fabriquer une cuirasse dans le but de protéger nos os. C'est la même chose au quotidien avec ce déluge émotionnel qui en veut à notre anatomie ! Nous crispons nos mâchoires, notre dos, nos doigts... Il faut déjà en prendre conscience, puis relâcher tout cela, à l'aide d'exercices physiques doux, d'étirements, de mouvements dans l'eau et bien sûr de massages aux huiles essentielles. Si la cartographie de Reich n'a rien à voir avec celle de la réflexologie, les deux approches possèdent tout de même de fortes similitudes que l'on pourrait résumer ainsi : la zone à traiter est petite, concentrée, pour obtenir un bénéfice bien plus général, global, « à distance ». Aussi, pour tous les maux en rapport avec le stress que vous trouverez dans ce livre, nous vous proposons une cartographie réflexo ET les zones Reich à stimuler également. Autant agir sur tous les fronts pour un résultat encore plus rapide et probant.



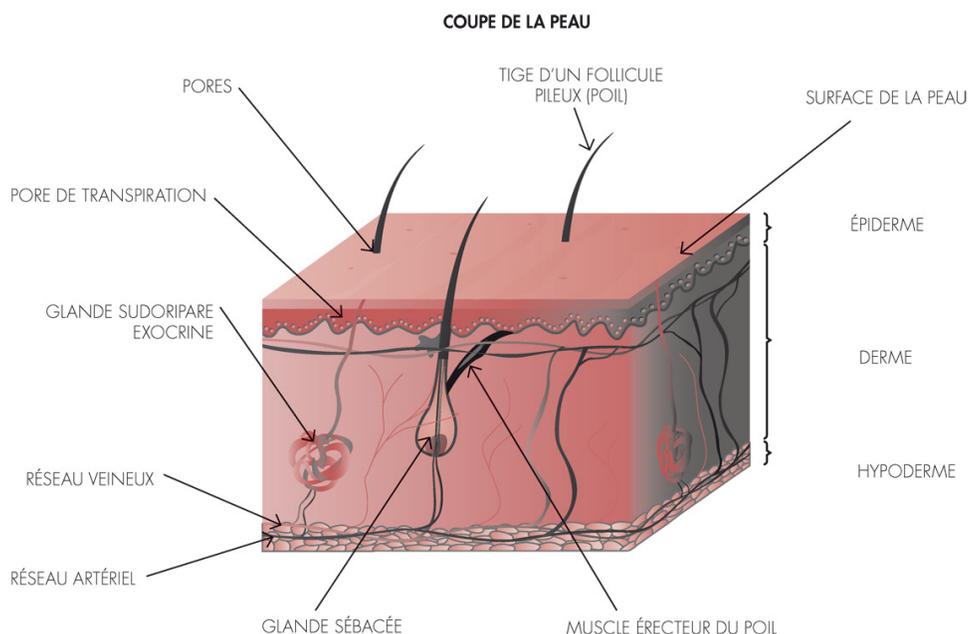
**L'HOMME DE REICH, OU LA CARTOGRAPHIE DES TENSIONS MUSCULAIRES LIÉES AUX ÉMOTIONS (CUIRASSE ÉMOTIONNELLE)**



**L'HOMME DE REICH, OU LA CARTOGRAPHIE DES TENSIONS MUSCULAIRES LIÉES AUX ÉMOTIONS (CUIRASSE ÉMOTIONNELLE)**

## **LA PEAU, EN MÉDECINE OCCIDENTALE ET EN MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE**

Notre peau est perçue différemment en médecine occidentale et en médecine énergétique. Elle est considérée en Occident comme un empilement de différentes strates ainsi que comme le témoin de notre vitalité intérieure « T'es toute grise, tu ne vas pas bien ? », « Tu nous fais encore une crise de stress avec tes plaques d'eczéma ! »...



Tandis qu'en médecine énergétique, on la perçoit de deux façons. Anatomique (comme l'Occident), elle s'appelle alors PI ; et FU, enveloppe superficielle criblée de pores (qui s'ouvrent et se ferment à l'extérieur), barrière de contact où circulent des souffles défensifs (WEI), sortes de douaniers féroces chargés d'empêcher la pénétration d'énergies perverses (XIE) afin qu'ils n'atteignent pas notre sang, notre « intérieur ». Les maladies de la peau se nomment PI FU BING (= PI et FU sont les deux aspects de la peau que nous venons d'expliquer, BING signifie maladie).

## L'HUILE ESSENTIELLE, EN MÉDECINE OCCIDENTALE ET EN MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE

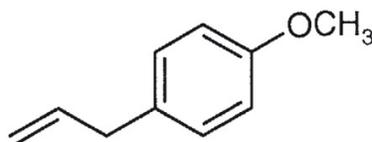
De la même façon, une huile essentielle est perçue comme la somme de ses molécules par la médecine occidentale.

*Exemple* : l'huile essentielle de basilic tropical possède cette composition moléculaire.

### Principaux constituants biochimiques

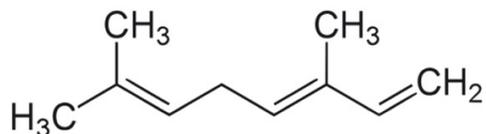
#### Molécule principale

Phénols méthyl éthers : méthyl-chavicol (85 %)

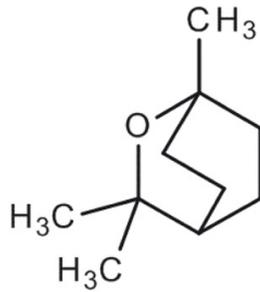


#### Molécules secondaires (mais très importantes !)

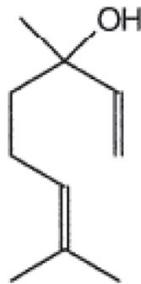
Monoterpènes : (E)-bêta-ocimène



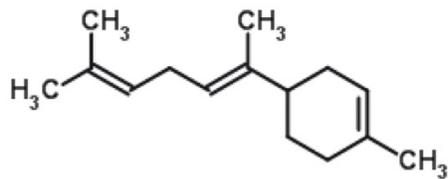
Oxydes terpéniques : 1,8-cinéole (0.24 %)



Monoterpénols : linalol (15.27 %)



Sesquiterpènes : (E)-alpha-bisabolène (traces)

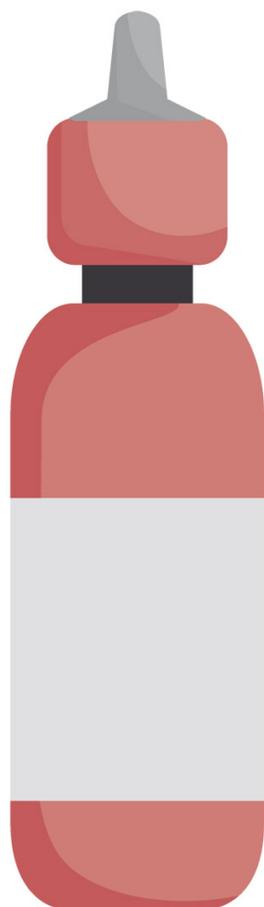


Tandis qu'en thérapeutique énergétique, on considère l'huile essentielle comme porteuse d'une certaine énergie (élaborée subtilement par la plante avec la terre, le soleil...). Cette énergie lui confère des propriétés énergétiques aptes à libérer des blocages énergétiques. L'huile essentielle est alors choisie comme un outil parmi d'autres pour rétablir une bonne

fluidité d'énergie. Les autres outils sont les couleurs, les éléments, les aliments... Les Chinois classaient tout ce qui peut exister, y compris les huiles essentielles, dans l'univers selon les 5 éléments.

Les saisons	Printemps	Été	Fin d'été	Automne	Hiver
Les énergies	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Les organes	Foie	Cœur	Rate	Poumon	Rein
Les entrailles	Vésicule Biliaire	Intestin grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
D'autres correspondances du corps	ligaments, nerfs, tendons	Vaisseaux	Chair, Muscles	Peau, poils	Os
Les sens	Yeux	Langue	Bouche	Nez	Oreilles
Les émotions	Colère	Joie	Soucis	Tristesse	Peur
Les saveurs	Aigre	Amer	Doux	Piquant	Salé
Les couleurs	Vert/bleu	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Les huiles essentielles	Cèdre de l'Atlas, cannelles, Santal (bois de)	Marjolaine des jardins, Ylang-ylang, lavandes, rose de Damas	Anis vert, carvi, cumin	Pin sylvestre, menthes, ravintsara	Gingembre, vétiver
Partie de la plante utilisée en aromathérapie	Tige/ écorce/bois (ainsi que plusieurs herbes)	Fleur	Semences, fruits	Feuille	Racine, rhizome

# **LES 38 MEILLEURES HUILES ESSENTIELLES EN AUTOMASSAGE ÉNERGÉTIQUE**



# 1. ARBRE À THÉ

Mélaleuque à feuilles alternées, tea tree

**La championne des huiles essentielles anti-infectieuses**

**Nom latin :** *Melaleuca alternifolia*

**Famille :** Myrtacées

**Origine géographique :** Australie, Afrique du Sud (régions humides), Inde, Malaisie

---



## L'HUILE ESSENTIELLE

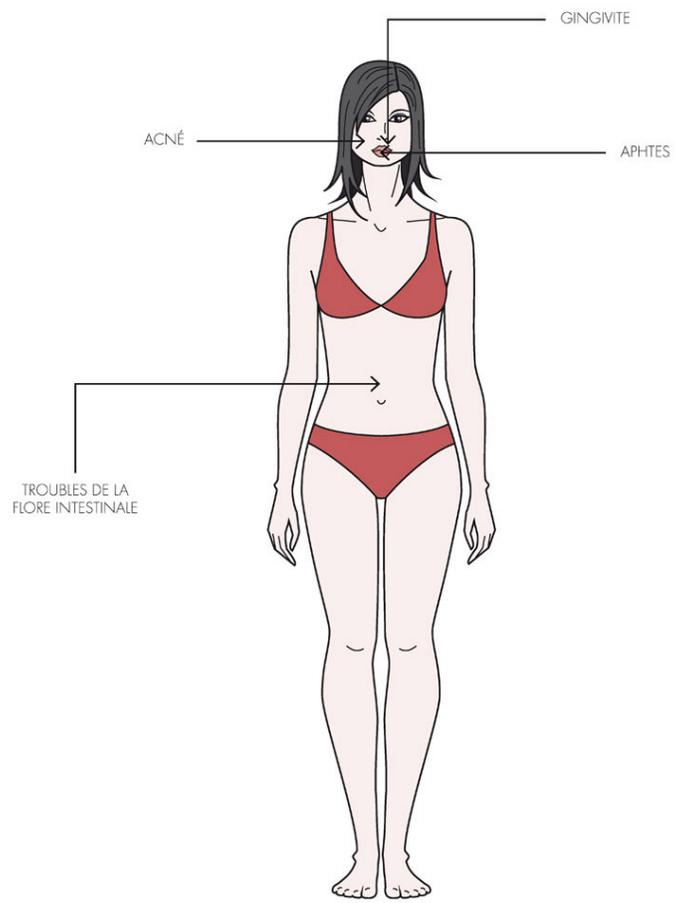
- **Organe distillé :** rameaux et jeunes feuilles.
- **Couleur :** incolore, ou très légèrement teintée en jaune pâle.
- **Odeur :** résineuse, camphrée, herbacée, très prononcée, plus ou moins appréciée.
- Limpide, très fluide.

## SES PROPRIÉTÉS

- Anti-infectieuse majeure polyvalente+++ : antibactérienne majeure à large spectre, active contre de nombreux germes, microbes dont staphylocoques, colibacilles, proteus, entérocoques, Klebsellia
- Antivirale++
- Antifongique cutanée+++ : *Candida albicans*, Trichomonas
- Antiparasitaire, vermifuge
- Immunostimulante
- Antiacarienne puissante
- Antiseptique et régénérante cutanée, antiprurigineuse

- Radioprotectrice : protège la peau du soleil, des traitements du cancer
- Répulsive contre les insectes
- Stimulante physique et mentale : son action sur le psychisme est équilibrante
- Cardiotonique
- Hyperthermisante
- Décongestionnante veineuse (phlébotonique) et lymphatique
- Antalgique, anti-inflammatoire

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 2. BASILIC EXOTIQUE

Basilic tropical, basilic indien

**L'antispasmodique digestive**

*Ocimum basilicum var basilicum*

**Famille** : Lamiacées

**Origine géographique** : Asie, Inde, Népal, Vietnam, Océan indien, Pakistan, Égypte

**Autres variétés et sous-espèces** : basilic à feuilles de laitue – ou basilic européen –, basilic grand-vert à linalol, petit basilic, basilic sacré, basilic camphré



### L'HUILE ESSENTIELLE

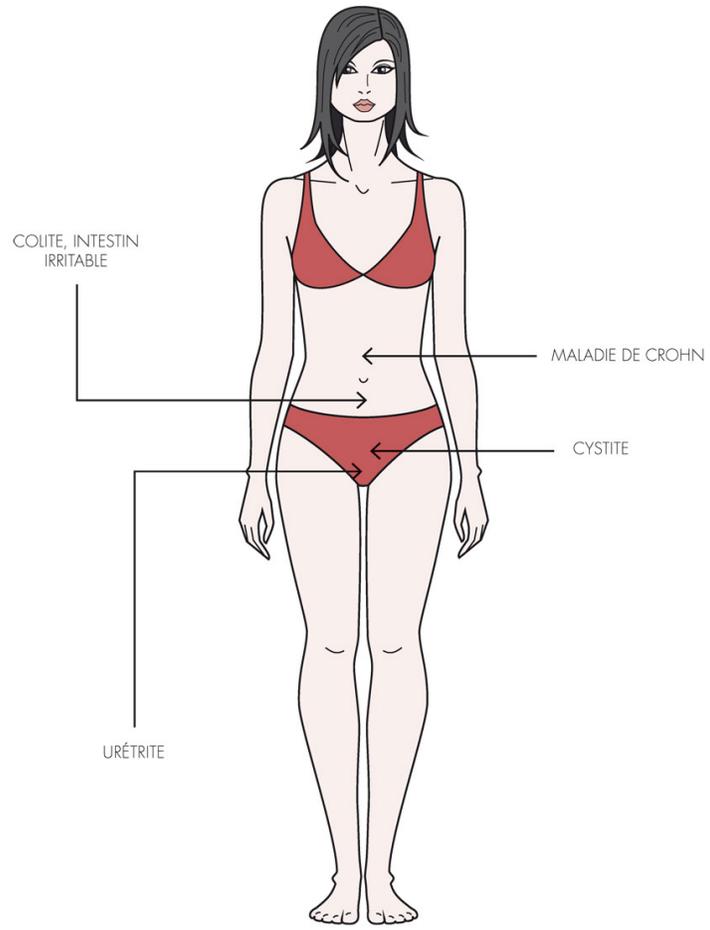
- *Organe distillé* : sommités fleuries.
- *Couleur* : jaune pâle.
- *Odeur* : épicée, anisée, fleurie, très aromatique.

### SES PROPRIÉTÉS

- Antispasmodique gastro-entérique++++, carminative, antinauséuse, tonique digestive et hépatique
- Anti-inflammatoire+++ et antispasmodique puissante articulaire et musculaire
- Anti-inflammatoire si inflammation d'origine infectieuse+++
- Antalgique++
- Antispasmodique utérine+, décongestionnante prostatique+
- Antispasmodique nerveuse++++
- Apaisante
- Neurorégulatrice ortho et parasympathique++++ : neurotonique, anxiolytique, relaxante, harmonisante, tonique nerveuse sans

- excitation (stimulante et calmante à la fois)
- Favorise le développement de l'intuition (créateurs)
  - Contribue à atteindre ses objectifs, son propre potentiel : fournit courage, persévérance, volonté, dynamisme. Puissante activité psychique, stimule fortement l'intellect : concentration, mémorisation, éclaire les idées, rend diplomate et pédagogue
  - Antiallergique
  - Antibactérienne (staphylocoque, pneumocoque) et antivirale
  - Symbolique : en Inde, le basilic est associé à l'âme, ailleurs il sert à des rituels d'exorcisme

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 3. BERGAMOTE

L'HE des vacances

Anxiolytique remarquable : l'espoir renaît

*Citrus aurantium ssp bergamia*

Famille : Rutacées

Origine géographique : Italie du Sud, Côte d'Ivoire

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe exprimé à froid* : zeste. L'essence est obtenue par expression à froid à partir du péricarpe ou **zeste du fruit encore vert**. C'est donc une « essence » et non une « huile essentielle ».
- *Couleur* : jaune clair, vert clair voire émeraude, très fluide.
- *Odeur* : citronnée, fraîche, fleurie, fruitée des plus agréables, rappelant les vacances, la plage, le soleil. Entre dans la composition de nombreux parfums leur apportant une note pétillante.

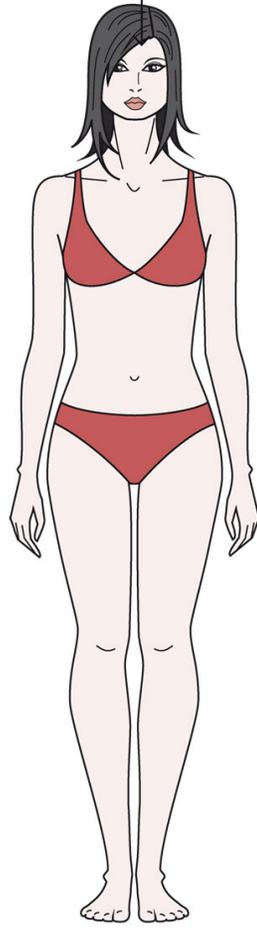
### SES PROPRIÉTÉS

- Antibactérienne (staphylocoque, streptocoque et méningocoque), antivirale, immunostimulante, fébrifuge, antispasmodique++
- Antiseptique++ et purifiante, assainit la peau
- Active la mélanogénèse, prépare le bronzage
- Astringente : tend les tissus
- Régénère la peau
- Lutte contre l'excès de sébum, la séborrhée

- Neurorégulatrice ortho et para-sympathique
- Tonique et stimulante nerveuse à petites doses
- Antispasmodique++ puissante
- Relaxante, sédative+++ , calmante+++ , anxiolytique, rassérénante aux doses physiologiques, classiques, facilite le sommeil, positive l'humeur, favorise la sociabilité, élève et vivifie l'esprit, tonique et stimulante à faible dose

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***

DÉPRIME, DÉPRESSION



## 4. CAMOMILLE ROMAINE (NOBLE)

Camomille d'Anjou

**La n° 1 antistress des hypersensibles**

*Chamaemelum nobile, Anthemis nobilis*

**Famille** : Astéracées

**Origine géographique** : pourtour méditerranéen, Europe occidentale, Angleterre, Ouest de la France – Anjou particulièrement –, Belgique, Italie, Espagne, Égypte, Maroc

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

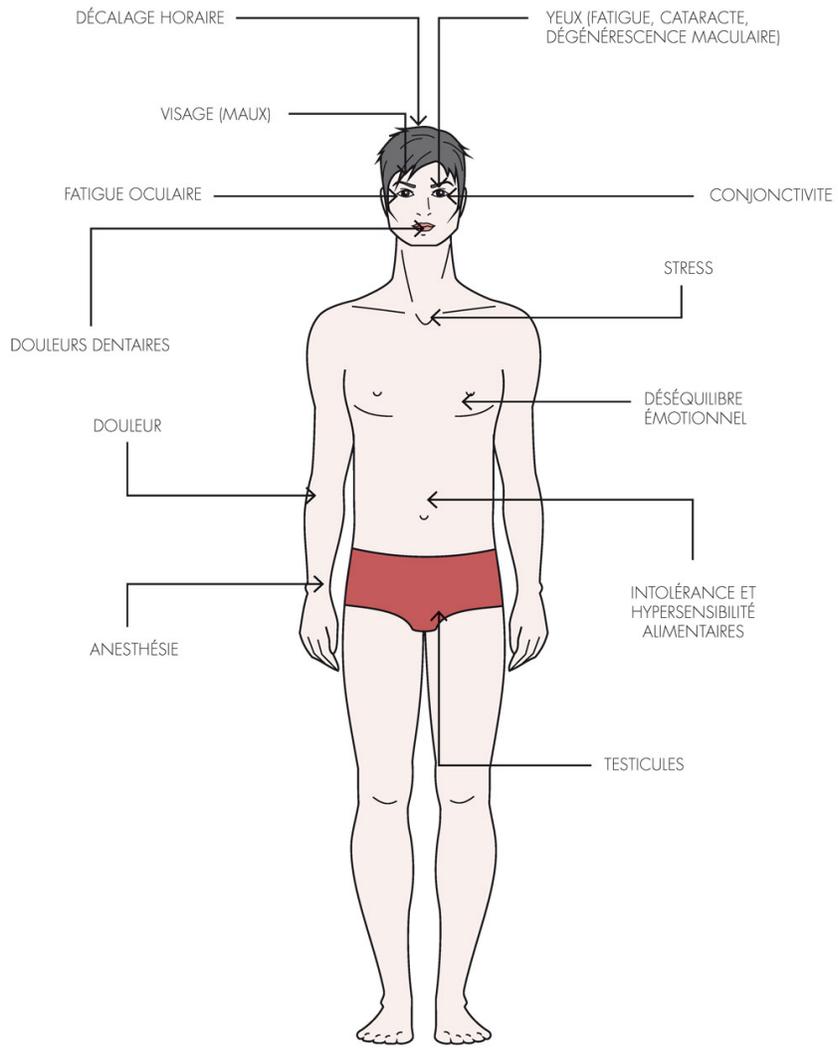
- Très chère car rendement très faible.
- *Organe distillé* : fleur en pleine floraison.
- *Couleur* : jaune pâle ou légèrement bleutée, fluide, limpide.
- *Odeur* : parfum exceptionnel, exaltant, rafraîchissant et chaud, herbacé, doux, fleuri, évoquant les fleurs séchées.

### SES PROPRIÉTÉS

- Favorise la joie de vivre : c'est un soleil
- Extraordinairement apaisante cutanée et nerveuse. Calme le système nerveux central+++ et apaise le système nerveux autonome : détend, relaxe, équilibre, dénoue, calme, déstresse.
- Très anxiolytique.
- Parfaitement adaptée aux enfants qu'elle reconforte.
- Régularise le rythme cardiaque
- Anti-inflammatoire++
- Antispasmodique physique et psychique très puissante+++
- Préanesthésiante+++ , antalgique+++ , analgésique

- Antiallergique
- Antiprurigineuse et très bonne cicatrisante
- Apéritive et digestive, facilite l'évacuation de la bile dans l'intestin
- Antiparasitaire interne++ : vermifuge, antifongique

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 5. CANNELLE DE CEYLAN

**L'Attila de la bactérie**

**Anti-infectieuse exceptionnelle, tonique générale**

*Cinnamomum zeylanicum* ou *Cinnamomum verum*

**Famille** : Lauracées

**Origine géographique** : Ceylan, Madagascar, Indonésie, Inde, Chine

---



### LES HUILES ESSENTIELLES

On extrait deux huiles essentielles différentes :

#### 1. Cannelle de Ceylan écorce

- *Organe distillé* : morceaux d'écorce séchés (bâtons de cannelle) provenant du tronc et des fortes branches.
- *Couleur* : jaune clair à brun rouge.
- *Odeur* : puissante, chaude, épicée, sucrée.

#### 2. Cannelle de Ceylan feuilles

- *Organe distillé* : feuilles.
- *Couleur* : jaune clair.
- *Odeur* : poivrée (voisine du giroflier).

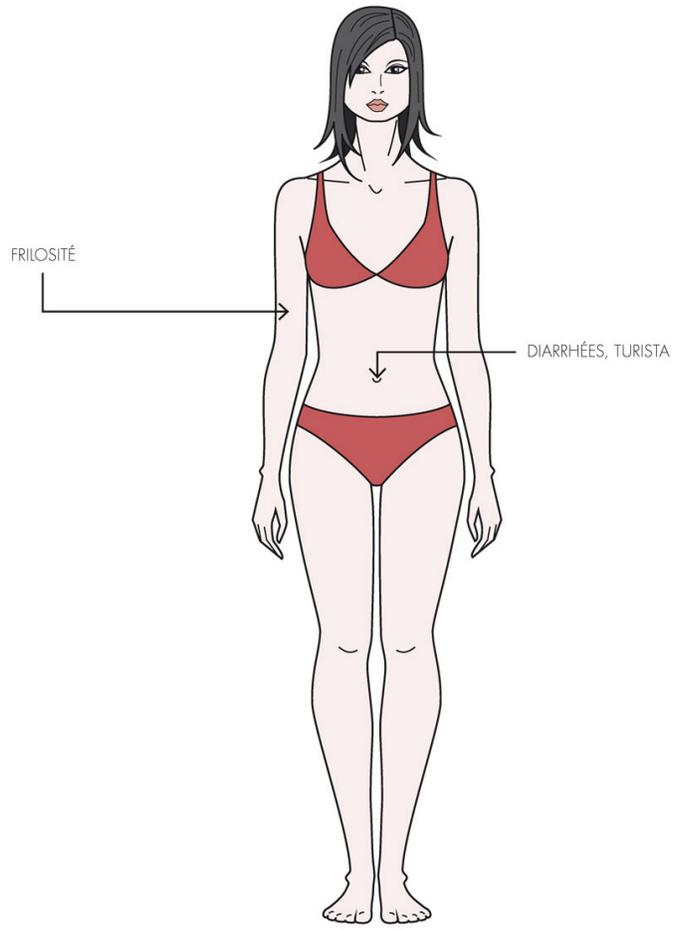
### LEURS PROPRIÉTÉS

- Anti-infectieuse puissante++++ : la plus puissante des HE. Elle tue 98 % des bactéries et virus : bactéricide à très large spectre d'action++ (staphylocoque, streptocoque, *Escherichia coli*,

germes Gram+, *Salmonella typhimurium*, *Clostridium perfringens*)

- Antivirale
- Antiparasitaire++, vermicide+
- Immunostimulante+
- Fongicide+++ : *Candida*, *aspergillus*
- Antiseptique intestinale : l'antidiarrhéique par excellence, antifermentaire
- Favorise le transit intestinal
- Tonique cardiaque et respiratoire, tonique physique et psychique
- Stimulante générale, physique, mentale, sexuelle : donne un coup de fouet aux glandes surrénales
- Neurotonique++ : positivante, réchauffante, euphorisante, stimulante voire excitante à forte dose
- Aphrodisiaque
- Hyperémiant+++
- Coupe-faim
- Renforce les contractions utérines++

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA,  
ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR  
LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 6. CITRON

### Le nettoyeur

#### Antiseptique des voies aériennes, détoxifiant hépatique

*Citrus limonum, Citrus limon*

**Famille :** Rutacées

**Origine géographique :** Chine, Inde, Afrique du Sud, Brésil, Argentine, pourtour méditerranéen : Grèce, Italie, Sicile, Espagne, Corse, Menton

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

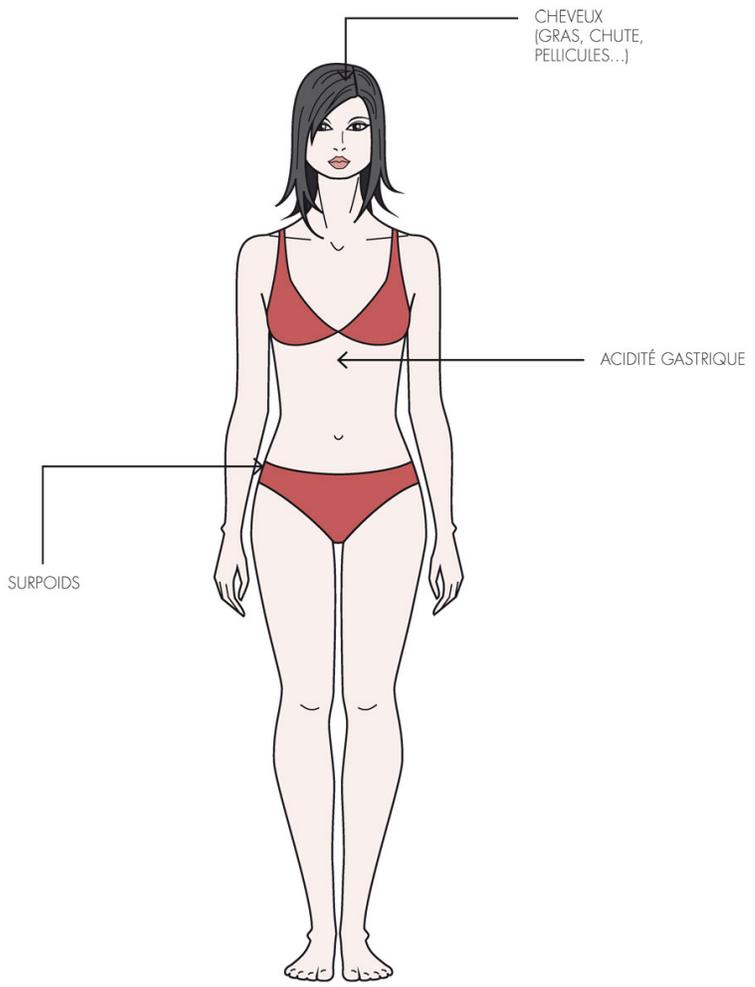
- *Organe exprimé à froid :* zeste du fruit cueilli avant pleine maturité. C'est donc une « essence ».
- *Couleur :* jaune vif ou jaune-vert pale.
- *Odeur :* fraîche, fruitée, acidulée, typique.

### SES PROPRIÉTÉS

- Antiseptique de l'air (en périodes d'épidémies)++, anti-infectieuse, bactéricide (streptocoques)+++, antivirale, immunostimulante, fébrifuge
- Fluidifiante sanguine, augmente la résistance des capillaires = action vitamine P-like, stimulante circulatoire
- Préventive des accidents d'origine hypertensive ou diabétique
- Stimulante digestive+, carminative, stomachique+, antinauséuse
- Protectrice et tonique hépatique++, soutient foie et pancréas, dépurative, drainante
- Purifiante corporelle

- Diurétique, limite la rétention hydrolipidique et déstocke les graisses
- Litholytique++, prévient la formation des calculs
- Anti-inflammatoire (pour plaie enflammée)
- Stimulante physique
- Stimulante psychique : régulatrice nerveuse, stabilise l'humeur, booste les facultés mentales, aiguise l'esprit, éclaircit les idées, stimule la créativité, restaure la vitalité, purifiante mentale, augmente la capacité de concentration.

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 7. CYPRÈS DE PROVENCE

Cyprès de Provence, cyprès d'Italie

**L'HE de la circulation veineuse**

**Très antitussive, anticellulitique, décongestionnante prostatique**

*Cupressus sempervirens var. stricta*

**Famille :** Cupressacées

**Origine géographique :** pourtour méditerranéen, France, Provence, Italie, Maroc, Algérie, Espagne, Portugal, îles de la mer Égée, Asie mineure, Inde, Chine

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

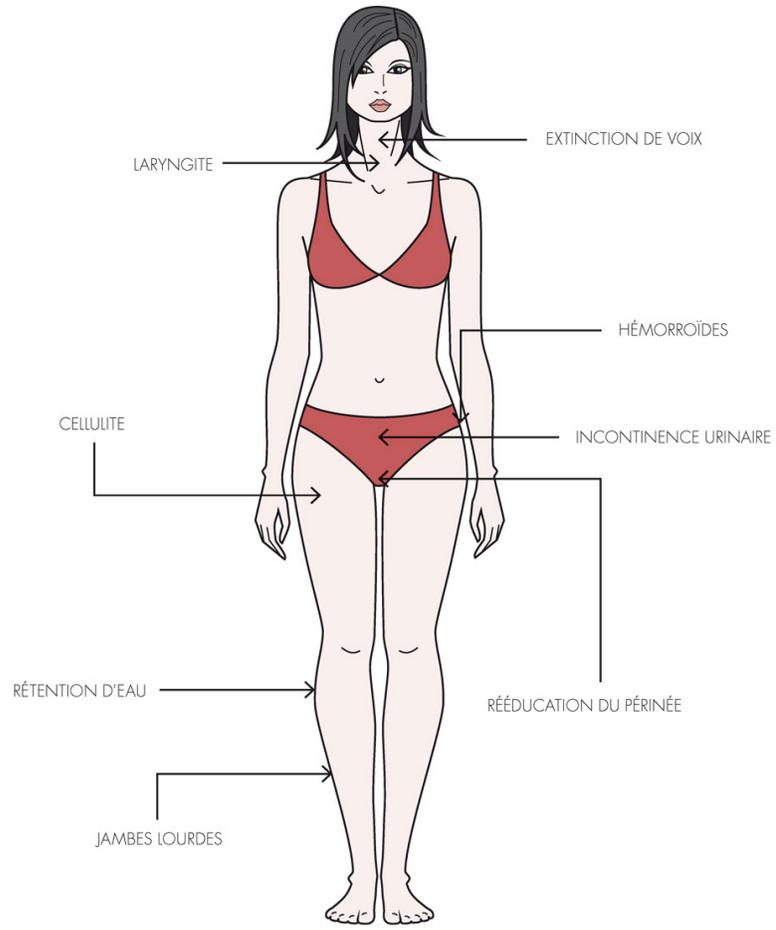
- *Organe distillé :* jeunes rameaux feuillés frais et cônes.
- *Couleur :* jaune clair à brun clair.
- *Odeur :* résineuse, boisée, puissante.

### SES PROPRIÉTÉS

- Bactéricide, mycobactéricide BK++, antifongique
- Bronchodilatatrice, antispasmodique, excellente antitussive+++
- Anti-inflammatoire, antiprurigineuse, antihistaminique
- Phlébotonique, décongestionnante et tonique veineuse et lymphatique+++ , vasoconstrictrice+ : favorise la résorption des œdèmes des membres inférieurs et de la cellulite.
- Œstrogen-like, emménagogue
- Déstocke les graisses, drainante lymphatique
- Détranspirante, désodorisante
- Hémostatique+, décongestionnante du petit bassin, décongestionnante prostatique++

- Neurotonique+, régule le fonctionnement de l'appareil neurovégétatif, recentre, renforce le caractère, c'est une butée qui aide à se structurer et à trouver sa propre ligne de conduite, favorise un redressement, augmente la capacité de concentration, aiguise l'esprit

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 8. ÉPINETTE NOIRE

**Pour la recharge d'énergie**

*Picea mariana*

**Famille :** Abiétacées

**Origine géographique :** Canada (Québec), Alaska, Amérique du Nord

---



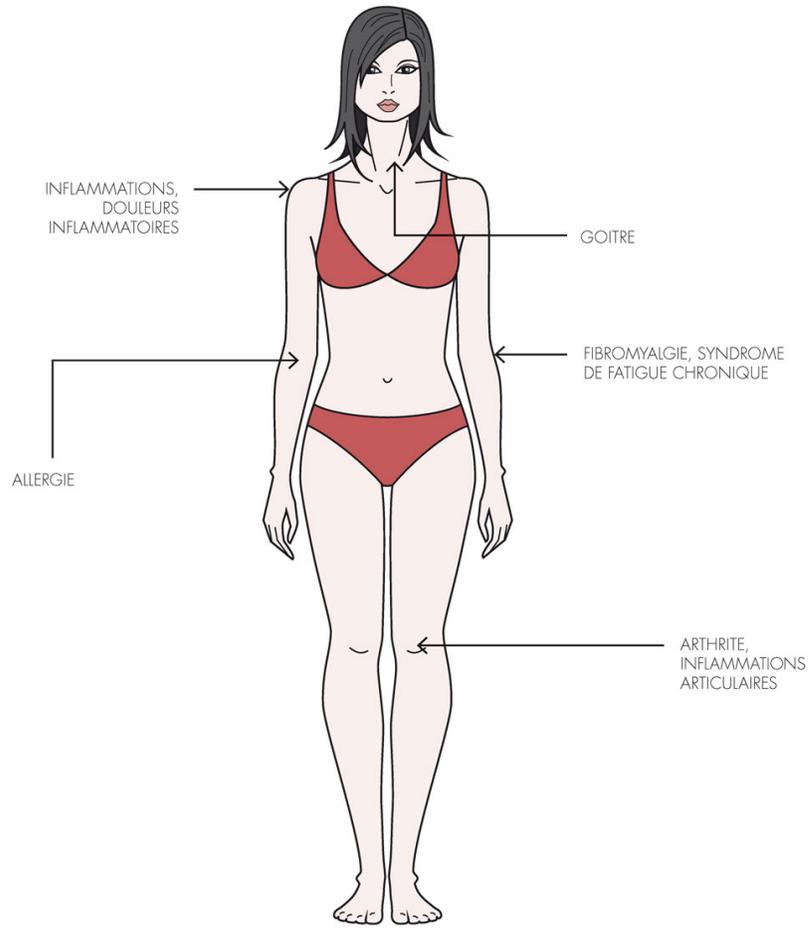
### **L'HUILE ESSENTIELLE**

- *Organe distillé :* jeunes rameaux et aiguilles.
- *Couleur :* incolore à jaune pâle, limpide.
- *Odeur :* balsamique des pins.

### **SES PROPRIÉTÉS**

- Antiseptique aérienne, anti-infectieuse (voies respiratoires)
- Antifongique, antiparasitaire (lamblia, ankylostome)
- Cortison-like : stimule la sécrétion de cortisol, recharge les batteries
- Tonique générale : physique, psychique
- Immunostimulante
- Recharge le plexus solaire
- Antispasmodique
- Anti-inflammatoire ostéo-articulaire

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



## 9. ESTRAGON

Herbe-au-dragon

**Idéale pour les asthmatiques, les spasmés**

**Antiallergique, antispasmodique puissante, digestive**

*Artemisia dracunculus*

**Famille** : Astéracées

**Origine géographique** : Europe occidentale, Hongrie, France, Provence, Italie, Afrique du Nord, États-Unis, Moyen-Orient, Asie, Asie centrale

---



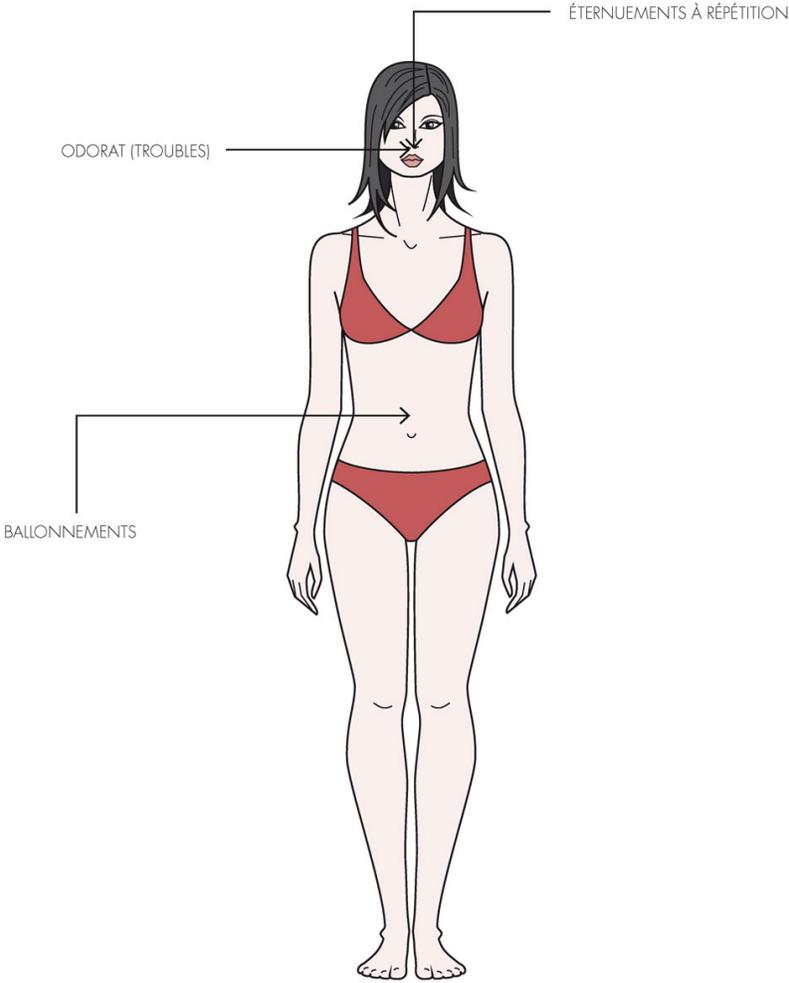
### L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : parties aériennes fleuries broyées.
- *Couleur* : incolore, à peine jaune ou jaune vert.
- *Odeur* : forte, fraîche, épicée, anisée, un peu aigre.
- Visqueuse, très mobile.

### SES PROPRIÉTÉS

- Actions gastro-intestinales : antifermentaire+++ , tonique et antispasmodique digestive, apéritive, eupeptique, carminative, hépatique, cholérétique
- Antibactérienne et antivirale+++ , immunostimulante
- Remarquable antispasmodique neuromusculaire+++ et utérin++
- Anti-inflammatoire+
- Excellente antiallergique++ pour un traitement de terrain
- Régule le système nerveux central, tonique nerveuse, aide à positiver, enracine, relaxante, calmante, anxiolytique+

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



# 10. EUCALYPTUS CITRONNÉ

## La décontracturante

**Anti-inflammatoire, antispasmodique, insectifuge, antiprurit, antifongique**

*Eucalyptus citriodora citronnellifera*

**Famille** : Myrtacées

**Origine géographique** : Australie, Chine, Vietnam, Inde, Amérique du Sud (Brésil), Madagascar, Afrique

---



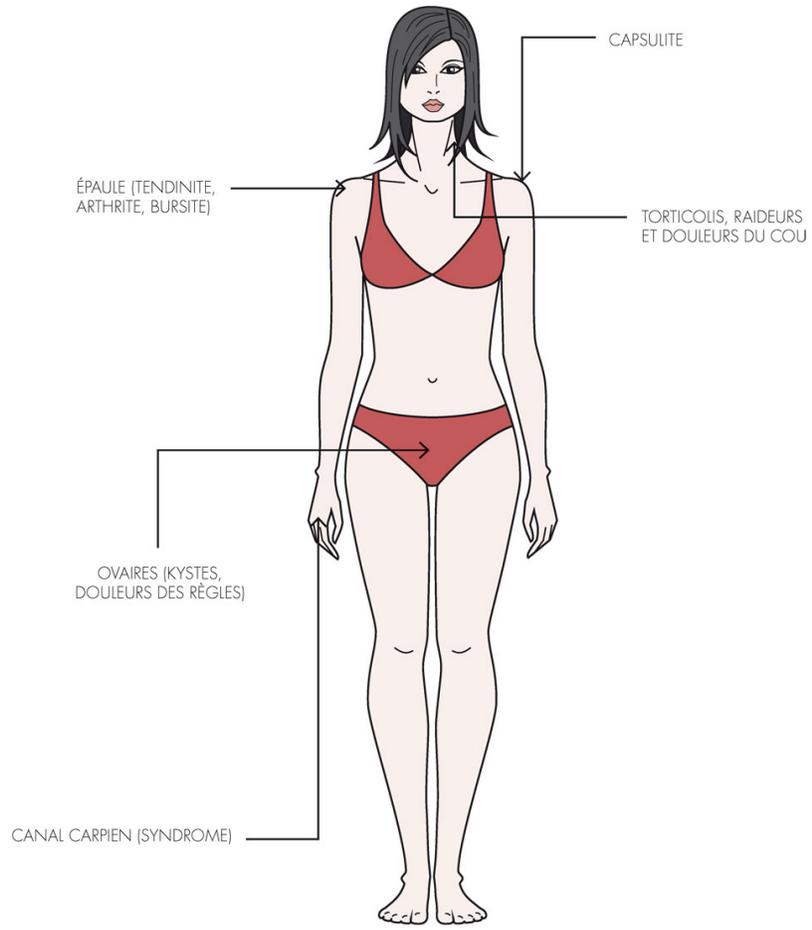
## L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : feuilles fraîches.
- *Couleur* : incolore à jaune pâle.
- *Odeur* : fraîche, caractéristique des eucalyptus avec une note citronnée.

## SES PROPRIÉTÉS

- Anti-inflammatoire+++ , antirhumatismale+++ , antispasmodique, antalgique+++
- Répulsif idéal++ , insectifuge++
- Anti-infectieuse, antibactérienne, antivirale+++ , antifongique++
- Anti-inflammatoire et anti-infectieuse urinaire+ et génitale+
- Antihypertensive
- Relaxante et sédative nerveuse et tonique cérébrale
- Adoucissante cutanée+ , antidémangeaisons

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



# 11. EUCALYPTUS GLOBULEUX

Eucalyptus, gommier bleu

**La spécialiste des bronches**

**Antiseptique respiratoire, très expectorante**

*Eucalyptus globulus*

**Famille** : Myrtacées

**Origine géographique** : Australie, Tasmanie, bassin méditerranéen, Espagne, Portugal, France, Équateur, Brésil, Chine, Inde (Népal), Afrique, Madagascar

---



## L'HUILE ESSENTIELLE

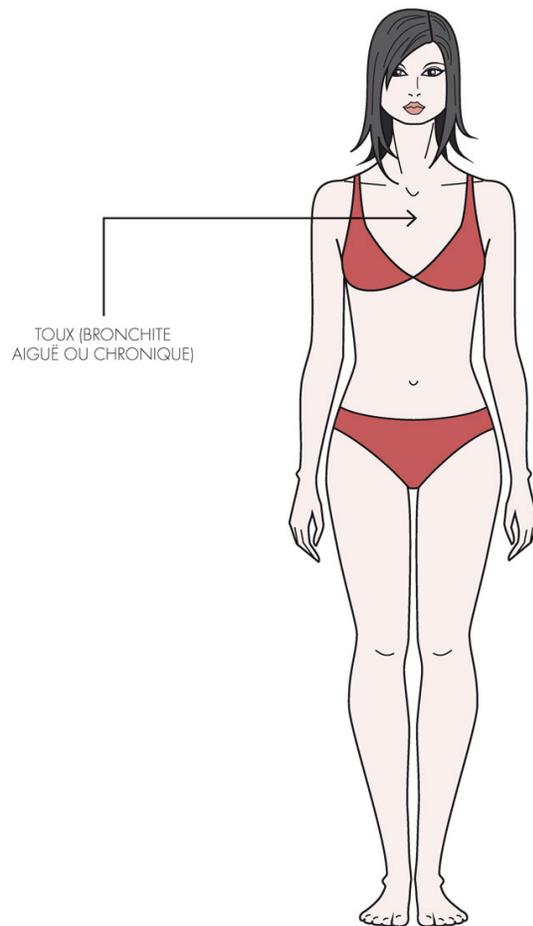
- *Organe distillé* : feuilles fraîches et rameaux.
- *Couleur* : incolore à jaune clair.
- *Odeur* : fraîche bien connue, un peu camphrée, piquante et âcre.

## SES PROPRIÉTÉS

- Anti-infectieuse des voies respiratoires : bactéricide (colibacille++, staphylocoque doré+++), pneumocoque, streptocoques), antiseptique aérienne+
- Puissante expectorante+++et mucolytique : fluidifiante des sécrétions bronchiques, facilite leur élimination (crachats), décongestionnante des voies respiratoires, fébrifuge
- Assèche les bronches+ des personnes sensibles
- Fongicide+ (Candida++)
- Parasiticide
- Virucide++
- Anti-infectieuse cutanée

- Facilite l'oxygénation du sang

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 12. EUCALYPTUS RADIÉ

Eucalyptus officinal

**Confort respiratoire**

**Antiseptique respiratoire**

*Eucalyptus radiata cineolifera*

**Famille** : Myrtacées

**Origine géographique** : Australie, Afrique du Sud, Maroc, Madagascar, France, Espagne, Portugal, Italie, Amérique du Nord et du Sud, Asie

Autres eucalyptus : phellandra, smithii, staigeriana

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

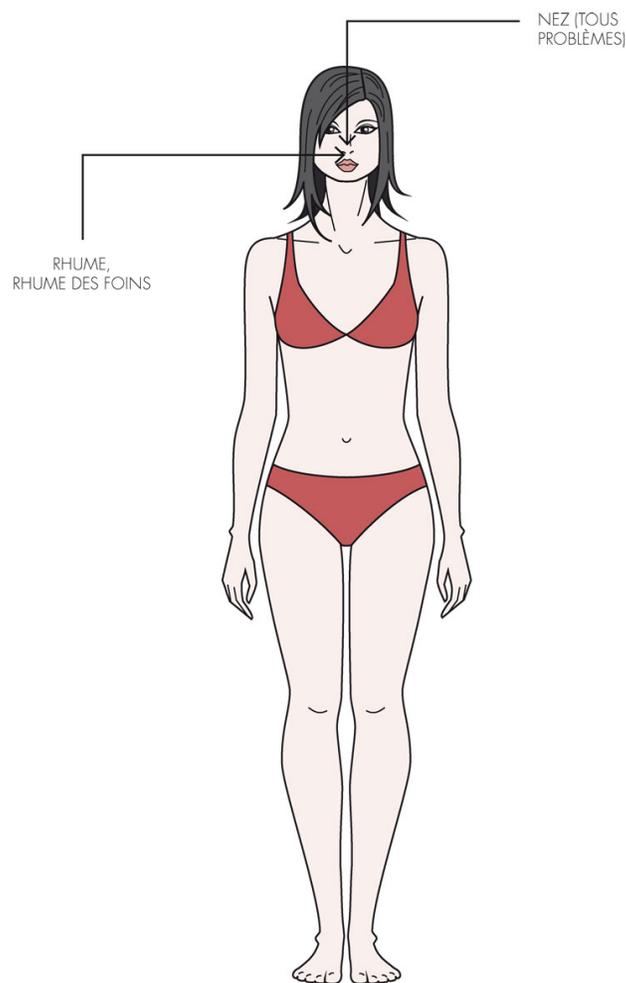
- *Organe distillé* : feuilles fraîches.
- *Couleur* : incolore à jaune pâle, fluide.
- *Odeur* : fine, fraîche, forte et camphrée, très agréable, caractéristique de l'eucalyptol. C'est de tous les eucalyptus, le plus doux et de meilleure odeur.
- Fluide

### SES PROPRIÉTÉS

- Antibactérienne++ : bactéricide+, antiseptique aérienne+++, aseptise l'atmosphère en période d'épidémie
- Décongestionnante des sinus, des muqueuses : aide à bien respirer Excellente mucolytique et expectorante, décongestionnante nasale, fluidifiante : favorise le confort et l'hygiène des voies respiratoires, nez, gorge, bronches. Empêche le nez de couler : anticatarrhale++++
- Antivirale+++ , antifongique, fébrifuge, immunostimulante+++

- Antiseptique des voies urinaires
- Anti-inflammatoire, cicatrisante
- Tonique générale et psychique

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



# 13. FENOUIL DOUX

**Apéritif et digestif**

**Relaxe les intestins**

*Foeniculum vulgare var. dulce, capillaceum*

**Famille** : Apiacées

**Origine géographique** : Inde, Europe, Hongrie, France, Afrique du nord

---



## L'HUILE ESSENTIELLE

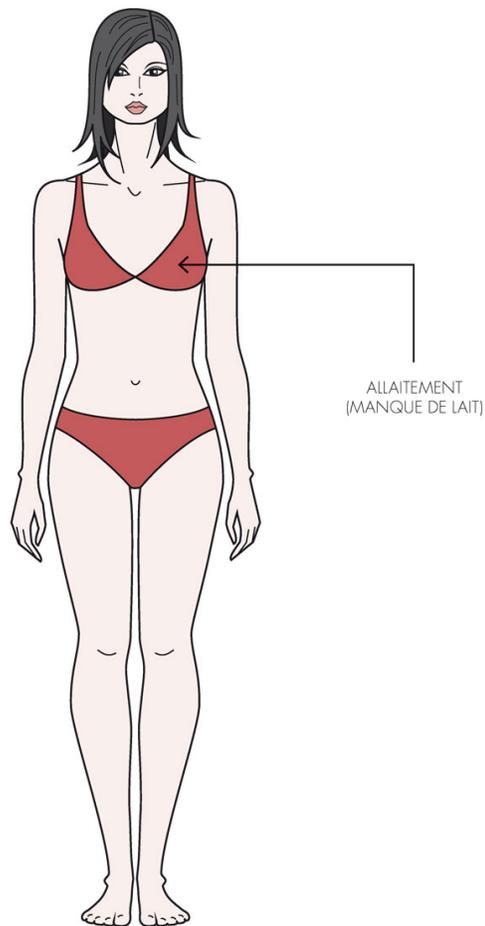
- *Organe distillé* : herbe fleurie.
- *Couleur* : incolore.
- *Odeur* : anisée, épicée, chaude, sucrée.

## SES PROPRIÉTÉS

- Antispasmodique et analgésique digestive, cardiovasculaire, neuromusculaire+++ , stimulante digestive, stimulante hépatobiliaire, cholagogue, cholérétique, carminative++ , apéritive, cicatrisante de la muqueuse digestive, équilibre la flore intestinale
- Vermifuge
- Œstrogen-like+++ , emménagogue, galactogène (= augmentation de la sécrétion lactée), facilite l'accouchement
- Psychoactive+++ , tonique nerveuse, cardiaque, respiratoire
- Antispasmodique cardiovasculaire, neuromusculaire, analgésique
- Tonique cardiaque
- Diurétique+

- Bactéricide, antiseptique, anti-inflammatoire, antalgique, mucolytique, expectorante

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



# 14. GAULTHÉRIE COUCHÉE

Wintergreen

**L'anti-inflammatoire**

*Gaultheria procumbens* (= *Gaultheria graveolens*)

**Famille** : Éricacées

**Origine géographique** : Amérique du Nord, Canada

---



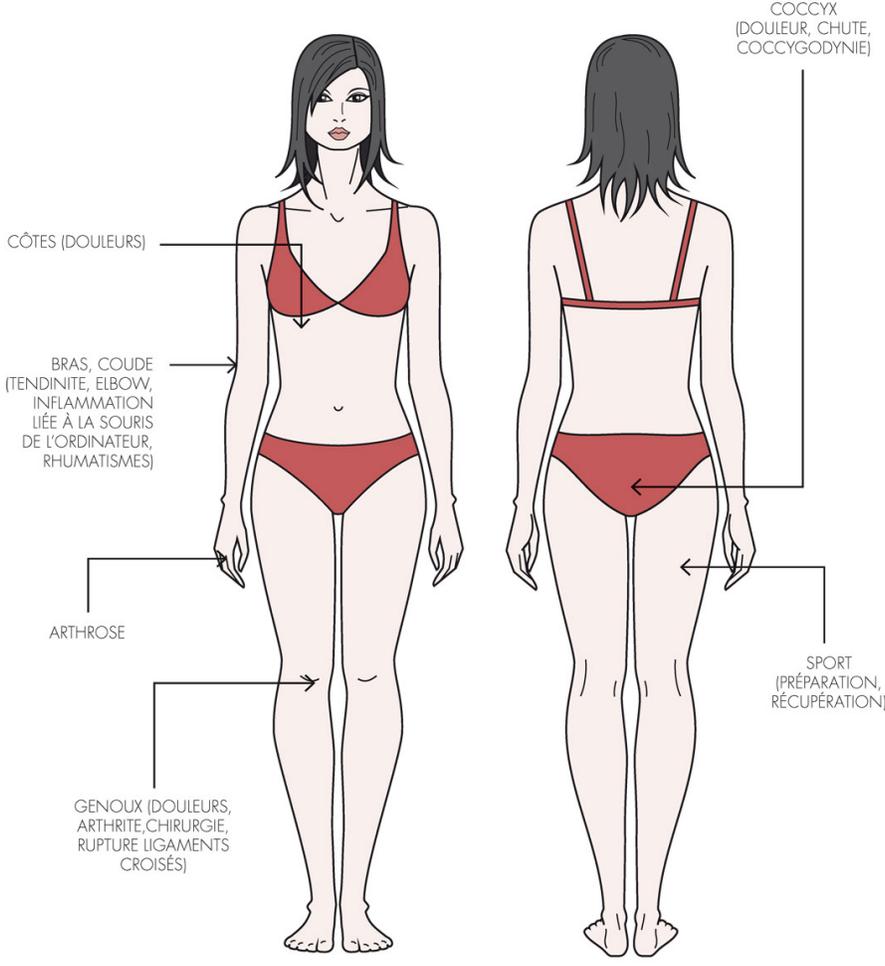
## L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : parties aériennes, feuilles macérées préalablement 1 nuit dans l'eau chaude pour libérer le salicylate de méthyle, précurseur de l'aspirine.
- *Couleur* : incolore ou jaunâtre, parfois rougeâtre.
- *Odeur* : caractéristique très aromatique, chaude des vestiaires des sportifs, car elle entre dans la composition de nombreux baumes et lotions de massages.
- Rendement très bon, d'où son prix peu élevé.

## SES PROPRIÉTÉS

- Puissante antalgique, antispasmodique+++ et anti-inflammatoire+++ par voie percutanée : c'est la friction ou le massage qui va libérer le salicylate de méthyle. Chauffe localement le muscle
- Fébrifuge, réchauffante
- Vasodilatatrice+, permet une meilleure circulation sanguine au niveau de la tête et du cœur, hypotensive
- Hépatoprotectrice, régénératrice de la cellule hépatique

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



# 15. GENÉVRIER

**Anti-inflammatoire articulaire, tonique surrénalienne**

*Juniperus communis var. communis*

**Famille** : Cupressacées

**Origine géographique** : pourtour Méditerranée, France, Balkans, Bulgarie, Slovénie, Crète, Italie, Espagne, Grèce, Autriche

---



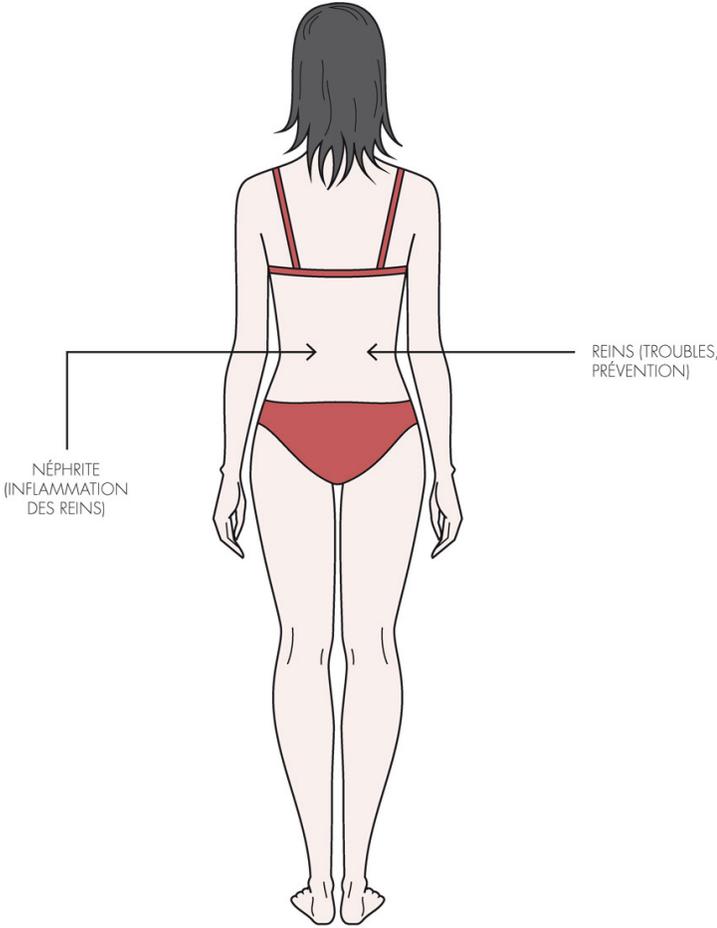
## L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : baies mures.
- *Couleur* : jaune vert.
- *Odeur* : balsamique, résineuse, boisée.
- Elle n'a rien à voir avec l'huile essentielle de cèdre de Virginie : *Juniperus virginiana*.

## SES PROPRIÉTÉS

- Puissante décongestionnante veineuse et puissante tonique lymphatique : stimule la circulation et détoxique l'organisme
- Phlébotonique
- Décongestionnante du petit bassin
- Antiseptique urinaire et intestinale+++ , diurétique+ , antilithiasique, facilite le drainage rénal, préventive des cystites, calculs urinaires et biliaires
- Antalgique percutanée++ , anti-inflammatoire++ , stimule les surrénales.
- Antispasmodique digestive, détoxiquante++ , tonique digestive
- Expectorante++
- Cicatrisante des muqueuses

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



# 16. GÉRANIUM BOURBON

Géranium odorant var Bourbon

**Cœur, peau, système endocrinien**

*Pelargonium asperum* var. *Bourbon* = *Pelargonium graveolens* var *Bourbon*  
= *Pelargonium roseum*

**Famille** : Géraniacées

**Origine géographique** : Île de La Réunion, Madagascar

---



## L'HUILE ESSENTIELLE

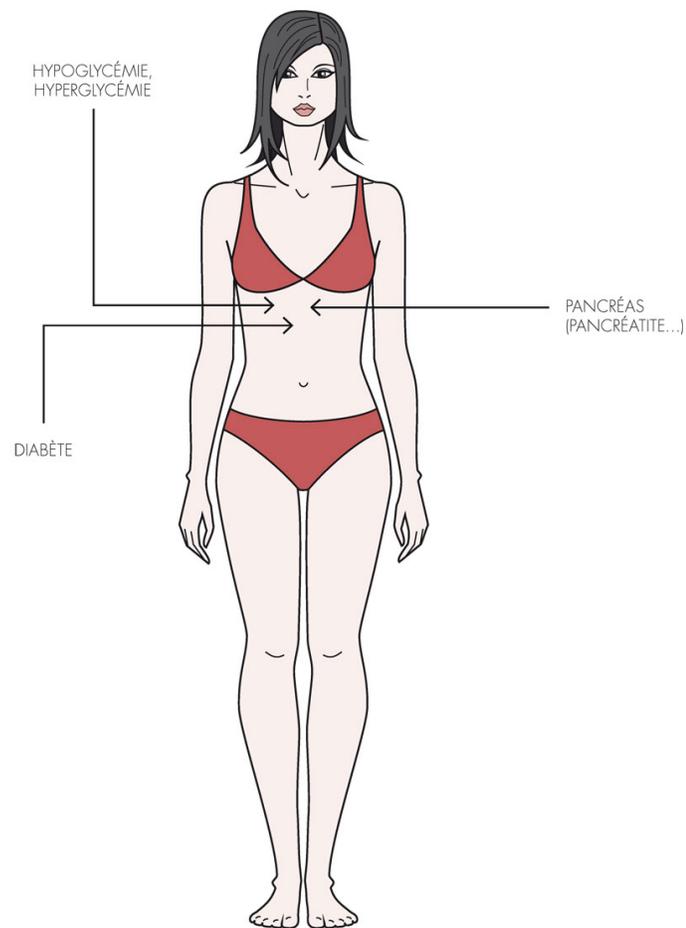
- *Organe distillé* : sommités fleuries, feuilles.
- *Couleur* : jaunâtre à verdâtre.
- *Odeur* : fleurie, nuance verte et balsamique, rappelant la rose.

## SES PROPRIÉTÉS

- Régénératrice cutanée++, prévient le vieillissement prématuré de la peau, tonique astringente cutanée, régulatrice des glandes sébacées,
- Cicatrisante, vulnéraire, hématomes, radiodermite, escarres
- Anti-infectieuse++, bactéricide+, fongicide++ (*Candida albicans*), virucide+ insectifuge
- Immunomodulante, endocrinomodulante
- Rééquilibrante nerveuse+++, antispasmodique+++, anxiolytique+, relaxante+++, tonique, harmonisante, freine la production des catécholamines (hormones du stress), régulatrice cardiovasculaire, du rythme cardiaque, de la tension qui fluctue, calme les palpitations
- Anti-inflammatoire++, antalgique+

- Stimulante hépatopancréatique++, détoxiquante+
- Hémostatique+++, phlébotonique++, lymphotonique++

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



# 17. GINGEMBRE

L'épicurien

Aphrodisiaque

**Puissante action digestive, antinausées, anticonstipation, anti-inflammatoire**

*Zingiber officinale*

**Famille** : Zingibéracées

**Origine géographique** : Chine, Inde, Japon, Indonésie, Malaisie, Ceylan, Madagascar, Afrique noire, France (région de Montpellier)



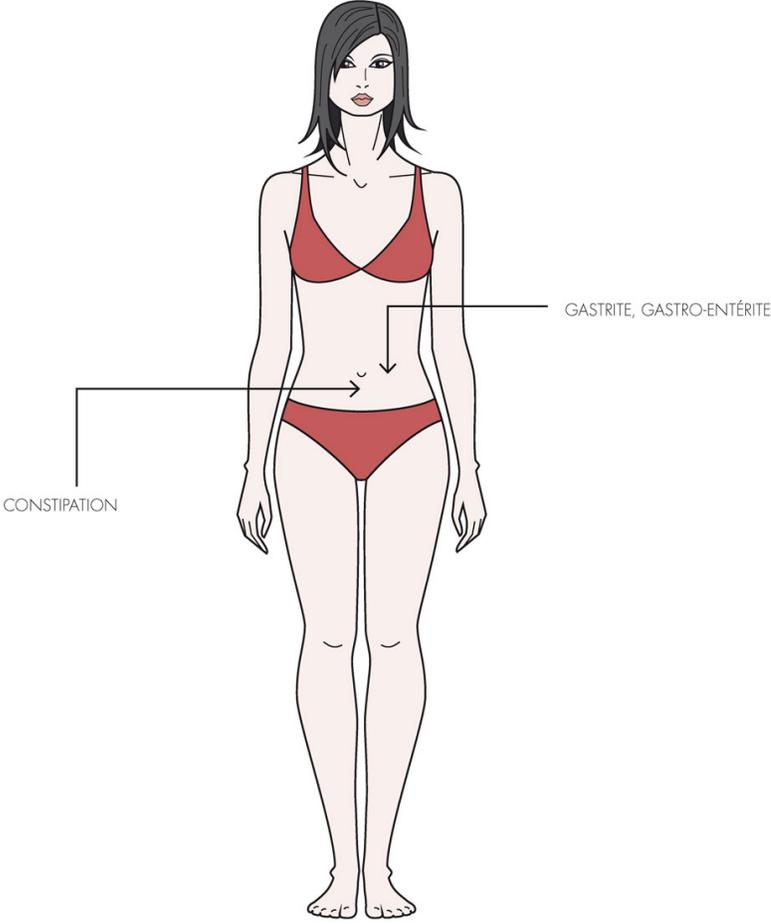
## L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : rhizome frais ou séché broyé.
- *Couleur* : jaune à orange clair.
- *Odeur* : piquante, chaude, épicée, fruitée, un peu citronnée si issue du rhizome frais.

## SES PROPRIÉTÉS

- Anti-inflammatoire douce de la muqueuse digestive+++
- Stimulante digestive+++ , apéritive++ , carminative+++ , active le transit intestinal, soulage les nausées
- Tonique sexuelle+++ , aphrodisiaque+++ , réveille la libido chez les deux sexes
- Tonique physique et psychique, vitalisante, rééquilibrante, antidépressive, stabilisante
- Décongestionnante veineuse et lymphatique+++
- Antivirale, anticatarrhale, expectorante+
- Tonique capillaire, stimule la pousse du cheveu

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



# 18. HÉLICHRYSE ITALIENNE

## L'antihématome

Désclérosante, stimule foie et pancréas

*Helichrysum italicum ssp serotinum*

Famille : Astéracées

Origine géographique : pourtour de la Méditerranée – Corse, Sicile, Sardaigne, Italie, Espagne – Europe de l'Est – Balkans, Slovénie, Croatie

---



## L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : sommités fleuries avant épanouissement complet.
- *Couleur* : de l'incolore au jaune au vert olive ou au rougeâtre.
- *Odeur* : florale, épicée et chaude, un peu enivrante, caractéristique du maquis corse.

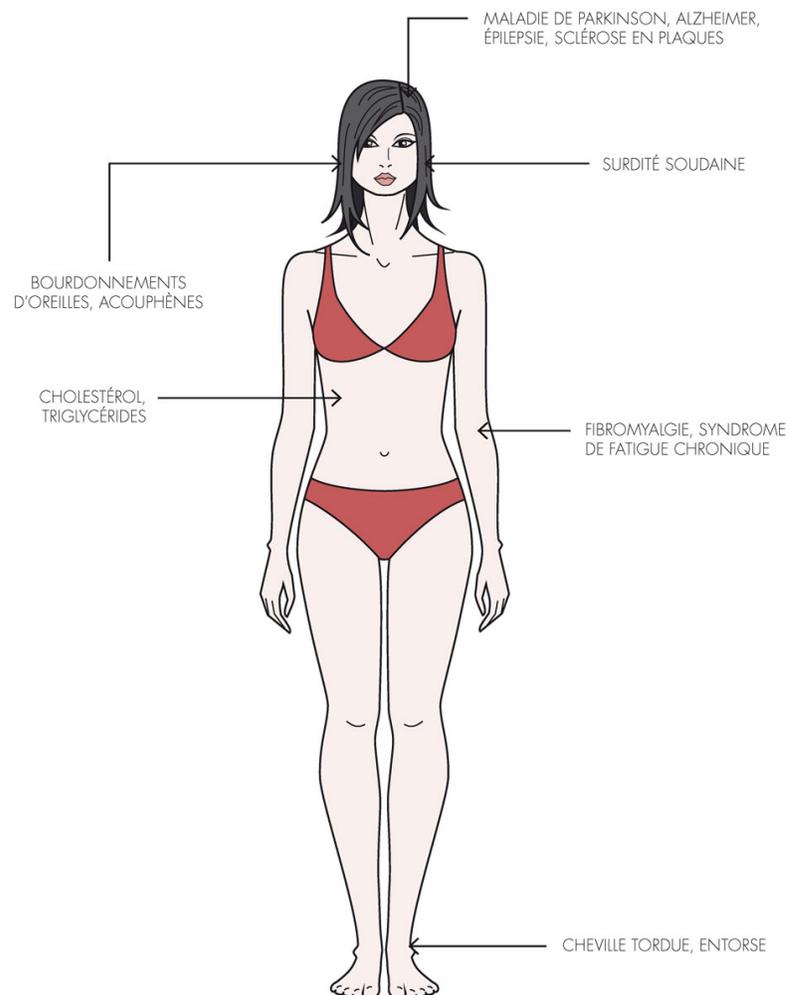
## SES PROPRIÉTÉS

- Action fibrinolytique+++ : détruit les caillots sanguins, c'est le plus puissant antihématome connu (italidione) ; vulnéraire, anticoagulante+, circulatoire, cicatrisante, antiphlébitique, décongestionnante des tissus, désclérosante+, régénérante cellulaire, tonique de la circulation artérielle et lymphatique, décongestionnante majeure veineuse et lymphatique
- Anti-inflammatoire, antispasmodique++
- Anti-infectieuse++, antivirale+, mucolytique+++ , anticatarrhale, immunomodulante
- Stimule foie et pancréas++, régénératrice hépatique+, déstocke les graisses, hypocholestérolémiante++, fait baisser le taux de

## LDL

- Diminue la pression artérielle
- Forte activité psychique, rééquilibrante, calmante, facilite le lâcher-prise

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



## 19. KHELLA

Fenouil annuel

**L'amie des opprimés**

*Ammi visnaga*

**Famille** : Apiacées = Ombellifères

**Origine géographique** : Maroc, Algérie, Égypte, Europe, Sud de la France, États-Unis, Mexique, Amérique du Sud

---



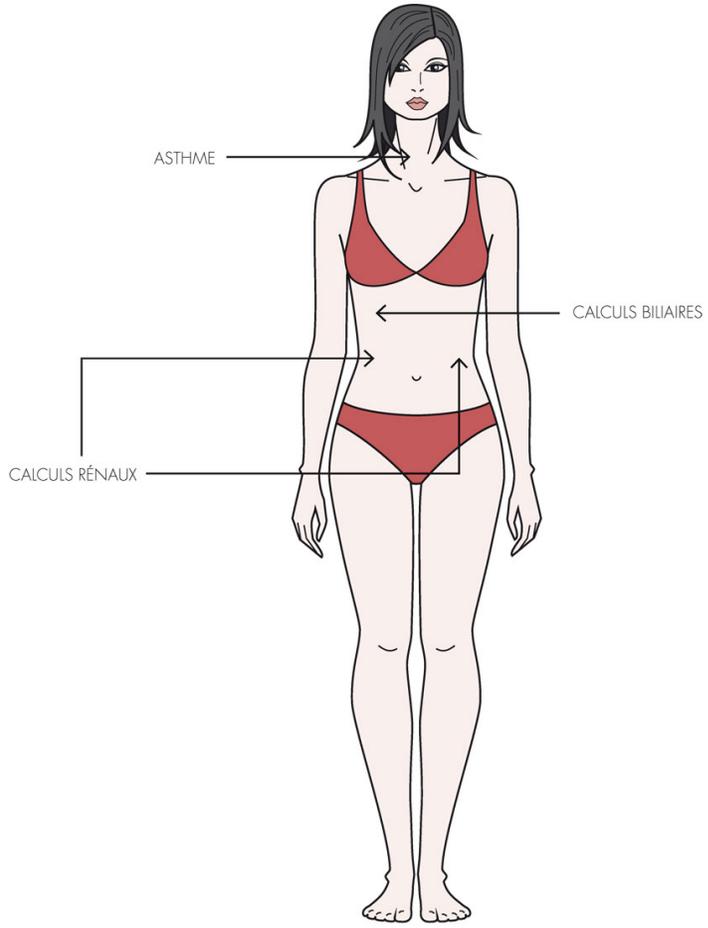
### **L'HUILE ESSENTIELLE**

- *Organe distillé* : semences immatures.
- *Couleur* : jaune clair à orangé.
- *Odeur* : boisée, balsamique, puissante, un peu âcre, terreuse.

### **SES PROPRIÉTÉS**

- Antispasmodique très puissante+++ (esters), agit comme la papavérine = coronarodilatatrice, bronchodilatatrice+, urétérodilatatrice+
- Action décontractante immédiate, relaxante
- Anti-infectieuse (alcools) de la cavité buccale
- Anticoagulante+ (coumarines), fluidifiante sanguine+, vasodilatatrice+
- Diurétique

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



## 20. LAURIER NOBLE

Laurier-sauce, laurier franc, laurier d'Apollon

**La gagne**

**Antivirale, anti-infectieuse, antidouleur, tonique psychique**

*Laurus nobilis*

**Famille :** Lauracées

**Origine géographique :** Asie mineure, pourtour méditerranéen – France, Italie, Corse, Espagne, Grèce, Maroc, Portugal, Turquie – et Moyen-Orient – Balkans, Serbie, Slovénie, Bosnie, Albanie

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : feuilles et rameaux feuillés.
- *Couleur* : incolore à jaune pâle.
- *Odeur* : très aromatique, puissante, chaude, boisée, légèrement épicée, fleurie.
- *Liquide mobile*.

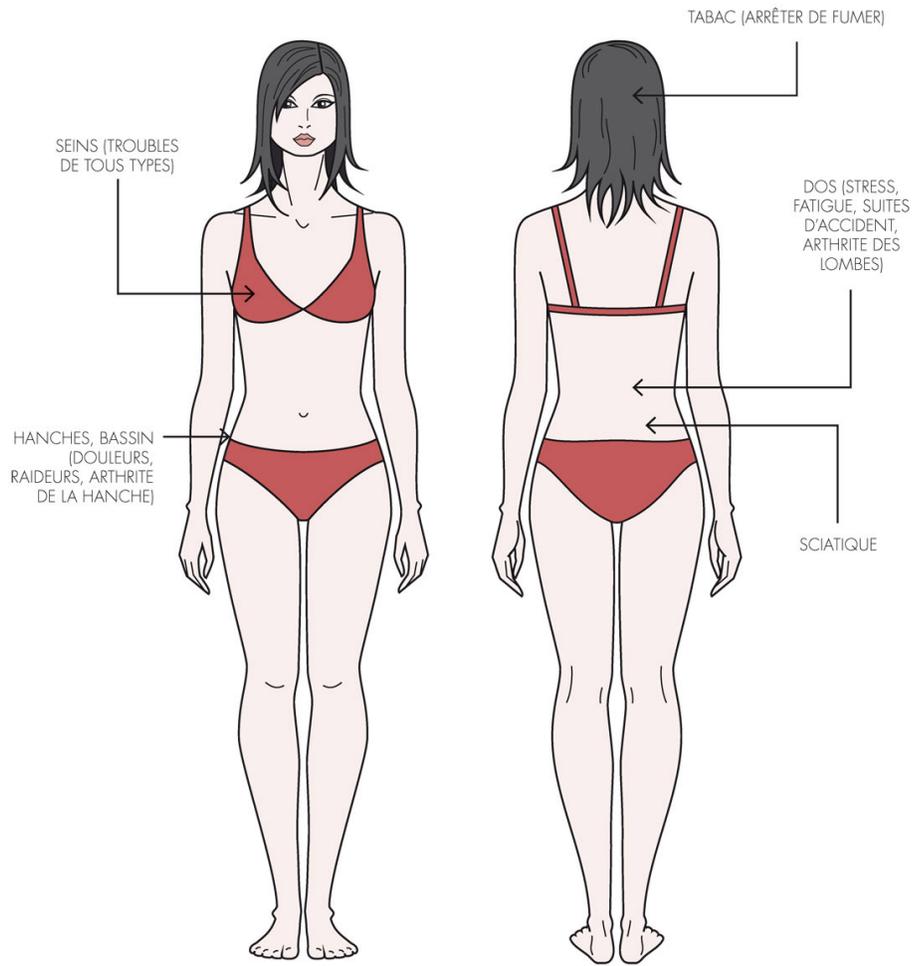
### SES PROPRIÉTÉS

- Action tonique sur le corps, l'intellect, le psychisme
- Activité psychique importante, symbole du vainqueur, de la réussite ; neurorégulatrice ortho et para-sympathique, anxiolytique+, neurotonique, vitalisante, rééquilibrante, antidépressive, énergisante, elle donne de la volonté, de la vitalité ; tonique psychique (psychoactive) = stimulant cérébral, équilibre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, stimule le cerveau, aiguise les facultés mentales, la concentration, la mémorisation, l'inspiration, la

créativité, accroît ambition et assurance, aide à surpasser ses limites, rend l'inaccessible accessible, aide à s'exprimer oralement, permet de se dominer, aide à se recentrer, à reprendre confiance en soi

- Antibactérienne remarquable à large spectre+++ : tue staphylocoques, streptocoques, entérocoques, gonocoques, klebsiella...,
- Tonique digestive, empêche la décomposition, et la fermentation : antiputride+++
- Expectorante+++ , anticatarrhale+++ , mucolytique++ , facilite la toux
- Immunostimulante+ , antifongique+++ , fongicide (candidas divers)+ , anti-infectieuse cutanée et cicatrisante+++
- Puissante virucide+++
- Analgésique+ , antalgique rhumatismale puissante+++
- Antispasmodique+ , antispasmodique coronarienne+ , coronarodilatatrice+++ , anti-inflammatoire,

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 21. LAVANDE OFFICINALE

Lavande vraie, lavande fine

**Royale**

**Sédative, anti-infectieuse et cicatrisante**

*Lavandula officinalis, Lavandula vera, Lavandula angustifolia ssp angustifolia var fragrans*

**Famille** : Lamiacées

**Origine géographique** : Sud de la France, Ventoux, Lubéron, Drôme provençale, Haut Vaucluse, Baronnies, Verdon, Grasse, Espagne, Italie, Maroc, Bulgarie, Croatie, Angleterre, Ukraine, Canada



### L'HUILE ESSENTIELLE

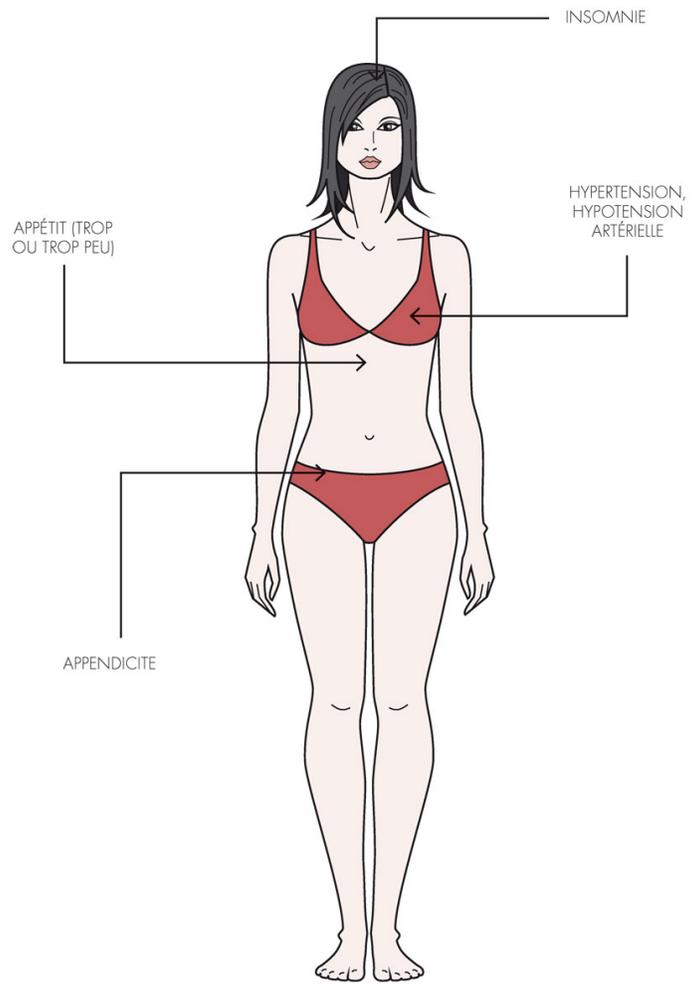
- *Organe distillé* : sommités fleuries séchées.
- *Couleur* : jaune verdâtre très pâle, voire incolore.
- *Odeur et saveur* : très spécifiques, puissantes, balsamiques, délicates, douces, florales, très fines.
- Plus rare et plus chère que l'HE de lavandin.

### SES PROPRIÉTÉS

- Puissante antispasmodique+ : relaxante musculaire, détend les muscles, décontracturante musculaire
- Neurorégulatrice ortho et para-sympathique : régularise la sécrétion des neurotransmetteurs, sérotonine entre autres. Merveilleuse activité calmante+++ , sédative+++ , harmonisante, elle tempère les extrêmes : à la fois apaisante et dynamisante, réconfortante, antidépressive, calme l'excitabilité, prépare au sommeil, anxiolytique, favorise l'inspiration

- Tonique cardiaque et hypotensive+++ , harmonisante cardiovasculaire
- Peau : antiseptique et antibactérienne (staphylocoque doré), antivirale : Eberth (typhoïde) Loeffler (diphthérie).Antimycosique, immunostimulante, vulnérable, insectifuge, antiparasitaire, antimites, antipoux, antivenin, dépurative cutanée, cicatrisante remarquable+: régénère la peau de façon spectaculaire après l'avoir désinfectée
- Anti-inflammatoire, antalgique+, antalgique musculaire+, anesthésique locale
- Antiseptique pulmonaire, facilite l'expectoration
- Tonique digestive, augmente la sécrétion gastrique et la motricité intestinale
- Vermifuge

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 22. LÉDON DU GROENLAND

Thé du Labrador

**L'HE de l'hépatite virale**

*Ledum groenlandicum, Rhododendron groenlandicum*

**Famille** : Éricacées

**Origine géographique** : Amérique du Nord, Canada

---



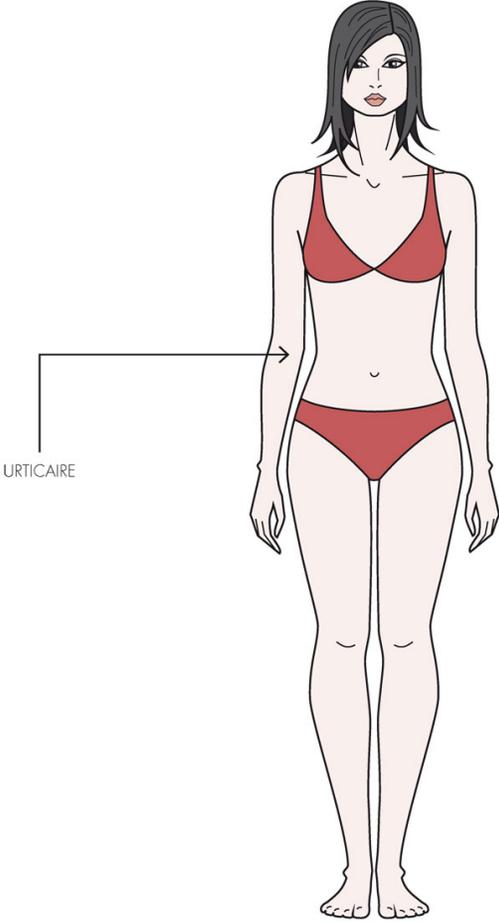
### L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : plante fleurie.
- *Couleur* : jaune clair à foncé.
- *Odeur* : fraîche, avec une note de cumin.

### SES PROPRIÉTÉS

- Antibactérienne
- Stimulante du foie+++ , de la vésicule biliaire et des reins, draineuse hépatorénale++ , régénératrice remarquable de la cellule hépatique+++
- Digestive, carminative, stomachique
- Décongestionnante générale+ , décongestionnante des voies urinaires++ , décongestionnante prostatique++
- Antiallergique+ , antiseptique aérienne
- Anti-inflammatoire+
- Régulatrice thyroïdienne+
- Antispasmodique, tranquillisante, antistress majeure, améliore le sommeil

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



## 23. LENTISQUE PISTACHIER

Pistachier, l'arbre au mastic, térébinthe

**Superbe décongestionnante veineuse, lymphatique et prostatique**

*Pistacia lentiscus*

**Famille** : Anacardiacées

**Origine géographique** : pourtour méditerranéen, Corse, Grèce, Sardaigne, Provence, Maroc, Algérie

---



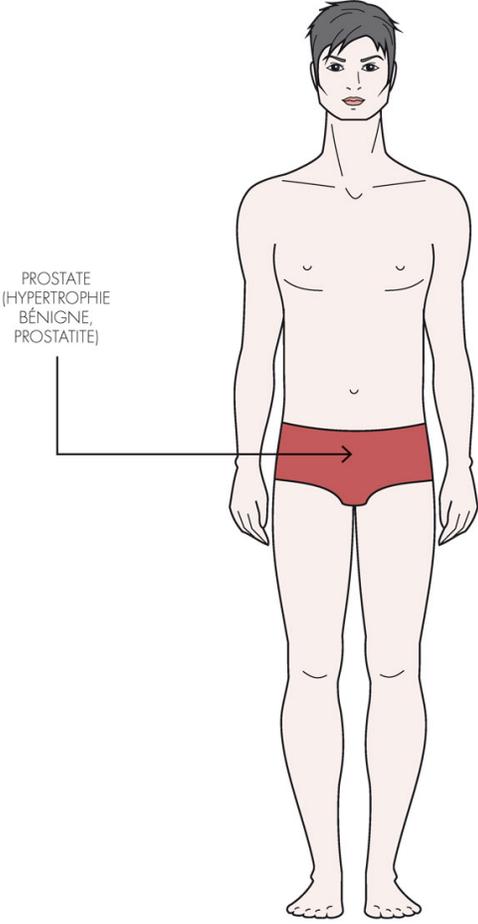
### L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : rameaux feuillés.
- *Couleur* : jaune clair à brun-verdâtre.
- *Odeur* : balsamique forte, herbacée, poivrée, rémanente, pénétrante, plus ou moins appréciée.
- Fluide à légèrement visqueuse.
- Onéreuse.

### SES PROPRIÉTÉS

- Décongestionnante générale, veineuse+++ , lymphatique+++ , et prostatique+++ : une des plus décongestionnantes de toutes les huiles essentielles
- Désinfiltrante et anti-inflammatoire
- Antispasmodique, tonique nerveuse, reconstituante psychique, permet la réalisation de nos ambitions, redonne confiance en soi, permet d'acquérir une certaine puissance, comme avec le laurier noble
- Décongestionnante nasale

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT  
POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



## 24. LIVÈCHE

Ache des montagnes, céleri sauvage

**Draineuse du foie et des reins**

*Levisticum officinale*

**Famille** : Apiacées

**Origine géographique** : Europe, France, Belgique, Hongrie

---



### **L'HUILE ESSENTIELLE**

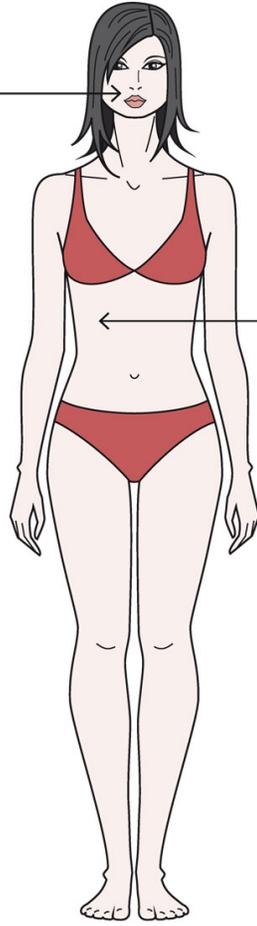
- *Organe distillé* : racine et rhizome.
- *Couleur* : jaune à brun foncé.
- *Odeur* : puissante et épicée de céleri.

### **SES PROPRIÉTÉS**

- Anti-infectieuse, antibactérienne, antifongique, antiparasitaire
- Détoxicante hépatique+++ , décongestionnante hépatique, draineuse++, stimulante hépatique++, contrepoison++++
- Libère les émonctoires : diurétique, expectorante+
- Tonique générale
- Neurotonique, myotonique

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**

PEAU (PÂLEUR,  
TEINT BROUILLÉ,  
DERMATOSE)



DÉTOX

## 25. MARJOLAINE DES JARDINS

Marjolaine à coquilles, marjolaine vraie, grand origan

**L'experte des « nerveux », l'HE du zen**

*Origanum majorana*

**Famille :** Lamiacées

**Origine géographique :** Bassin méditerranéen (France, Espagne, Hongrie), Moyen-Orient (Égypte, Chypre, Turquie)

---



### **L'HUILE ESSENTIELLE**

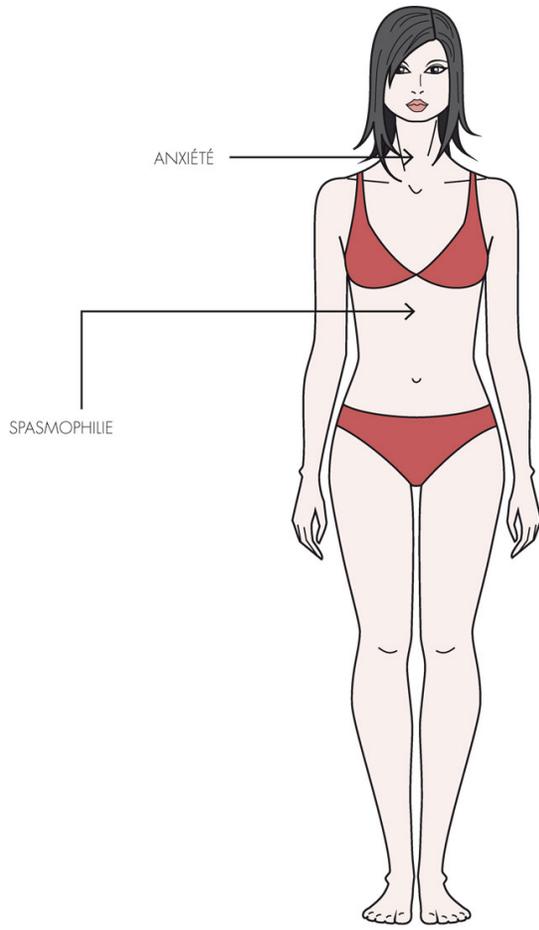
- *Organe distillé :* sommités fleuries, fleurs.
- *Couleur :* incolore, pâle, jaunâtre ou légèrement ambrée.
- *Odeur :* douce, chaude, fine, délicate, herbacée ressemblant à celle du thym.
- *Saveur :* légèrement épicée.
- Fluide et mobile.

### **SES PROPRIÉTÉS**

- Analgésique++ et anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Bonne anti-infectieuse, antibactérienne (staphylocoque doré, pneumocoque, colibacille++), antifongique
- Régularise le système nerveux autonome qui contrôle les fonctions vitales
- Tonique nerveuse et tranquillisante à la fois, harmonisante, rééquilibrante, calme les nerfs irrités, apaisante, antistress majeure

- Parasympathicotonique+++ puissante, hypotensive, vasodilatatrice
- Calme les réactions instinctives, la violence, tout en réveillant l'envie d'agir, elle donne l'impulsion
- Anaphrodisiaque+++
- Régularise l'appétit : elle le freine ou l'active selon les besoins
- Soutient et tempère le système digestif
- Régulatrice thyroïdienne+ :hypothyroïdienne
- Régulatrice du rythme cardiaque et de la tension

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 26. MENTHE POIVRÉE

Menthe anglaise

**L'esprit pétillant**

**Tonique, stimulante hépatique, digestive**

*Mentha piperita var. officinalis rubescens*

**Famille :** Lamiacées

**Origine géographique :** France (petite production mais c'est la meilleure) – Alpes de Haute-Provence, Eure – Angleterre, Italie, Égypte, Maroc, États-Unis, Australie, Russie, Chine, Inde, Japon

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

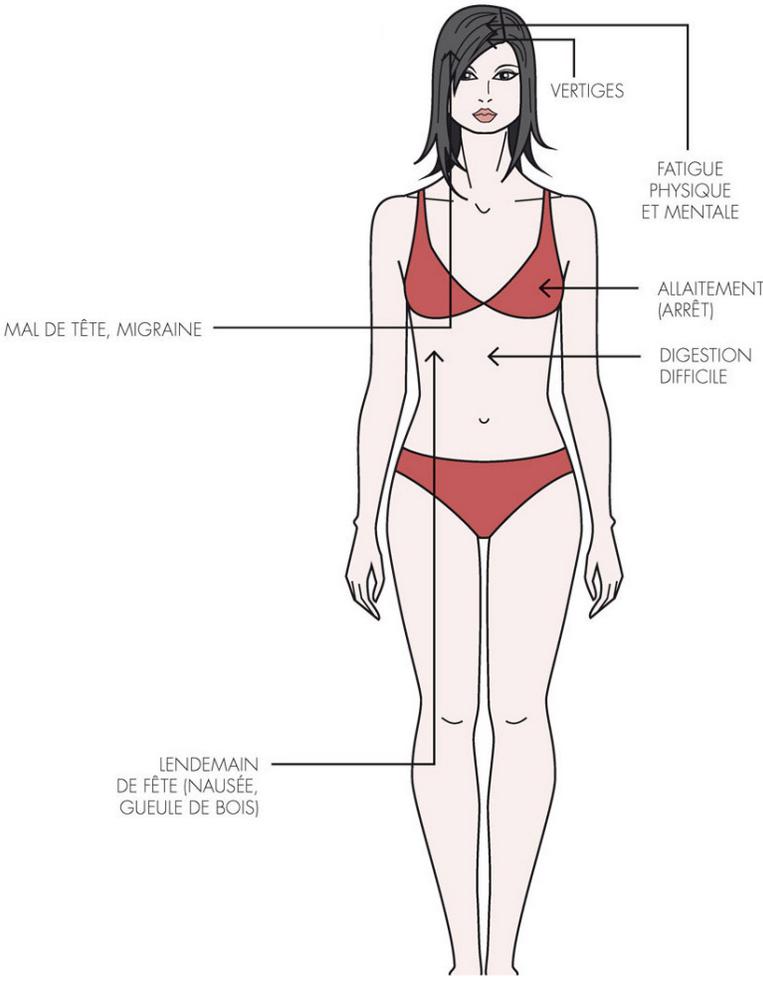
- **Organe distillé :** sommités fleuries légèrement séchées, récoltées en août de préférence (composition biochimique idéale).
- **Couleur :** translucide à vert pâle.
- **Odeur :** fraîche, très forte, agréable, poivrée, anisée, mentholée bien sûr.
- Très fluide.

### SES PROPRIÉTÉS

- Anti-infectieuse, antibactérienne puissante (staphylocoque doré), surtout au niveau intestinal
- Antifongique
- Expectorante, mucolytique, anticatarrhale, fébrifuge
- Antivirale et virucide+, immunostimulante
- Détoxifiante de l'organisme en favorisant le travail des émonctoires (foie, reins, intestins)

- Stimulante digestive, stimulante hépatopancréatique+, tonique digestive, carminative, cholagogue, cholérétique (favorise la sécrétion et la chasse des sels biliaires), hépatotonique (aide à reconstituer la cellule hépatique), décongestionnante du foie, détoxifiante, purifiante, apéritive, antivomitique
- Vermicide
- Insectifuge, antiacariens
- Antispasmodique : relaxe et apaise les muscles lisses du tractus gastro-intestinal.
- Anti-inflammatoire intestinale et urinaire
- Analgésique, antalgique puissante+++ (effet réfrigérant), anesthésiante+++ , anesthésiante locale+ par effet « glaçon »
- Hormon-like, régulatrice hormonale (la fonction ovarienne), aide à faire venir les règles, empêche la montée de lait, désengorge les seins, utérotonique : accélère le retour des règles après accouchement et allaitement
- Stimulante générale+, tonique physique et psychique, améliore les performances sportives
- Tonique mentale, stimulante nerveuse à faible dose+++ : éveille l'esprit, rend vigilant, facilite la concentration, la mémorisation, pousse à agir, renforce les nerfs
- Neurorégulatrice ortho et para-sympathique
- Stimulante sexuelle, légère aphrodisiaque, renforce et stimule la virilité
- Cardiotonique, hypertensive, vasoconstrictrice+, régularise le rythme cardiaque
- Résout des problèmes de peau : zona, varicelle, plaie, urticaire
- Décongestionnante du nez, de la prostate
- Rafraîchissante ou réchauffante selon les besoins
- Régule la transpiration
- Antiprurigineuse

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA,  
ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR  
LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



## 27. MYRRHE AMÈRE

Myrrhe heerabol, balsamier de Somalie

**Calmante profonde**

**Anti-infectieuse, antiparasitaire, cicatrisante cutanée**

*Commiphora molmol, Commiphora myrrha, Commiphora abyssinica*

**Famille** : Burséracées

**Origine géographique** : Afrique de l'Est, Péninsule arabique, Somalie, Éthiopie, Yémen, Soudan, pourtour méditerranéen, Asie du Sud-Ouest

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

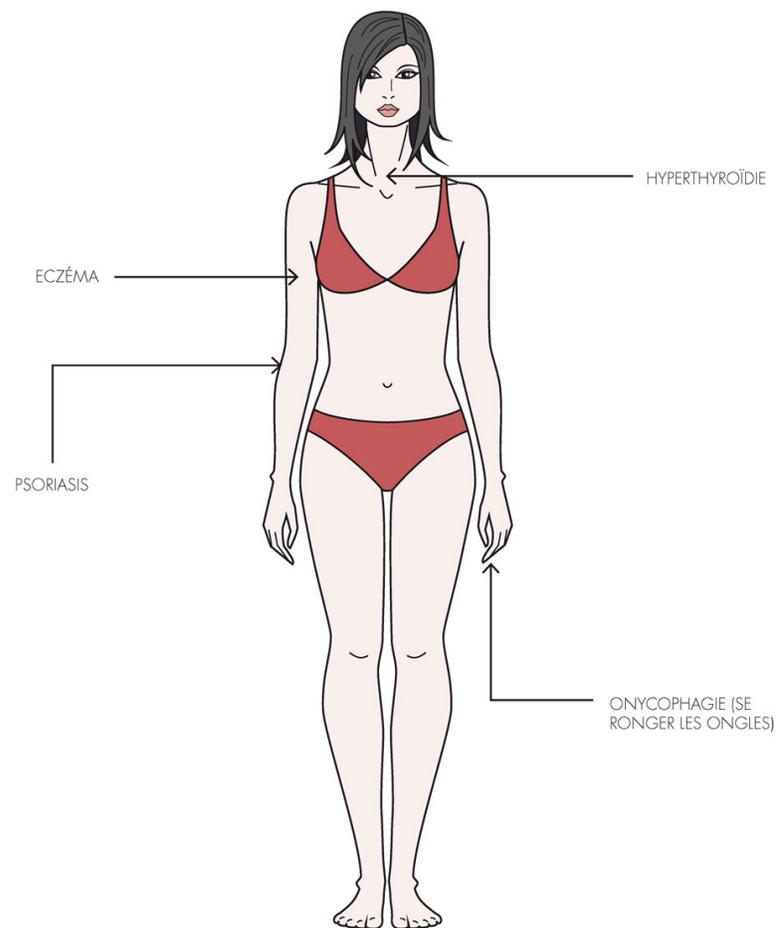
- *Organe distillé* : gomme oléorésine séchée = « larmes ».
- *Couleur* : jaune verdâtre à brune ambrée.
- *Odeur* : douce, balsamique, boisée, profonde, avec une nuance épicée.

### SES PROPRIÉTÉS

- Anti-infectieuse, antibactérienne, antiseptique des voies respiratoires et intestinales, parasiticide (ascaris), immunostimulante++, antivirale+++, fongicide
- Antiseptique, astringente, protectrice et cicatrisante cutanée+++, vulnéraire, régénératrice cutanée
- Anti-inflammatoire+++, antalgique
- Hormon-like, régule le système endocrinien : thyroémodératrice, anaphrodisiaque
- Rééquilibrante nerveuse, anxiolytique, relaxante, profondément calmante, stabilisante

- Libère des contraintes sociales, guérit les blessures psychiques, aide à se redresser
- Propice à la méditation, inspirante

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 28. MYRTE VERT

**Antiseptique majeure respiratoire**

*Myrtus communis cineoliferum*

**Famille :** Myrtacées

**Origine géographique :** Corse, Sud de la France, pourtour méditerranéen, Turquie

---



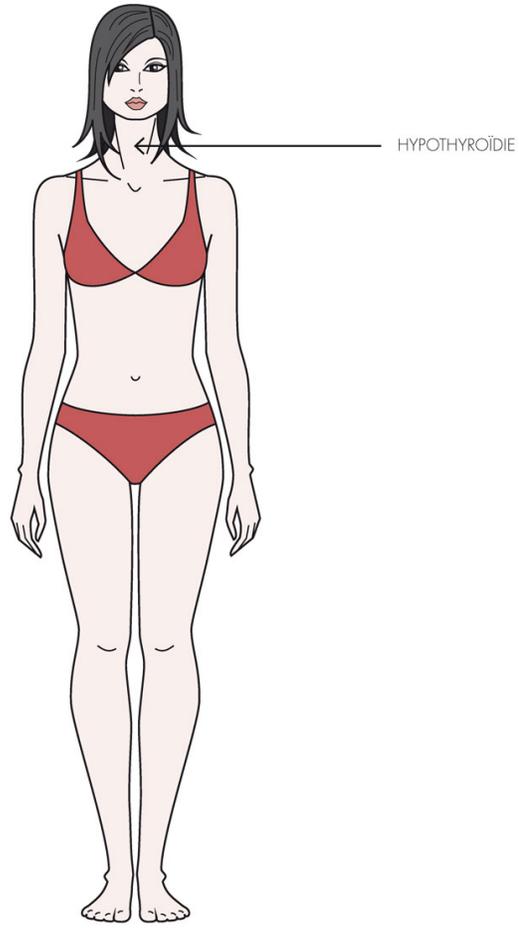
### **L'HUILE ESSENTIELLE**

- *Organe distillé :* rameaux feuillés frais.
- *Couleur :* jaune pâle, jaune orangé ou vert pâle.
- *Odeur :* fraîche, herbacée, d'eucalyptus, balsamique, légèrement mystique.

### **SES PROPRIÉTÉS**

- Excellente anti-infectieuse des voies respiratoires+, très bonne antiseptique atmosphérique, expectorante+++ et mucolytique, antitussive, antibactérienne, antivirale puissante, fébrifuge, anticatarrhale (diminue la production de mucus et le fluidifie), immunostimulante puissante+++
- Tonique cutanée, astringente, resserre les pores
- Stimulante thyroïdienne+
- Décongestionnante prostatique++
- Rééquilibrante psychique, hypnotique+++ , améliore la qualité du sommeil, tonique nerveuse

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



## 29. NIAOULI

Niaouli à cinéole

**Le goménol**

**Antiseptique respiratoire, tonique veineuse, radioprotectrice cutanée**

*Melaleuca quinquenervia cineolifera, Melaleuca viridiflora, Melaleuca goménol*

**Famille :** Myrtacées

**Origine géographique :** Nouvelle-Calédonie, Madagascar, Australie, Papouasie

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé :* feuilles et rameaux feuillés.
- *Couleur :* incolore.
- *Odeur :* balsamique, herbacée, camphrée et fraîche d'eucalyptus.

### SES PROPRIÉTÉS

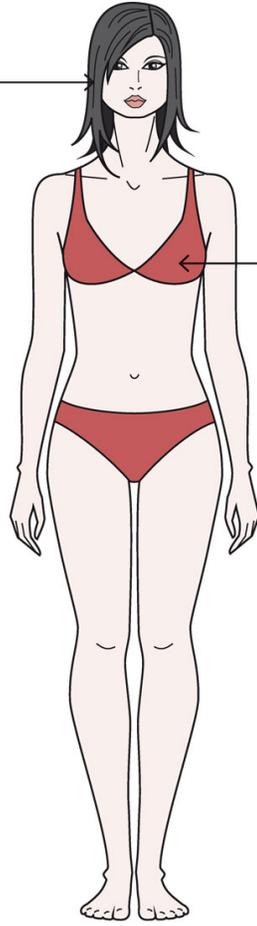
- Puissante anti-infectieuse respiratoire, urinaire, gynécologique, cutanée
- Bactéricide à très large spectre+++ : staphylocoque doré++++, pneumocoque+, streptocoques++, bacille de Koch++
- Excellente antivirale+++
- Antifongique+ : candida+++
- Parasiticide (plasmodium)
- Immunostimulante+++
- Fébrifuge
- Fluidifiante+, expectorante+++
- Anti-inflammatoire du réseau veineux, tonique et décongestionnante veineuse++ et lymphatique, fluidifiante

sanguine

- Cicatrisante+++ , radioprotectrice++ , tonique cutanée , raffermissante tissulaire , améliore la résistance de la peau et des muqueuses : régénératrice cutanée , tonifie les gencives
- Hormon-like : axe hypophyso-ovarien , axe hypophyso-testiculaire , œstrogen-like
- Tonique psychique , aiguise l'esprit , revigorante

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***

OTITE



RADIOTHÉRAPIE

## 30. PIN SYLVESTRE

Pin d'Écosse, pin des Vosges

**Respirer à pleins poumons**

**Stimulante immunitaire**

*Pinus sylvestris*

Famille : Abiétacées = Pinacées

**Origine géographique** : Europe du Nord, France, Allemagne, Autriche, Scandinavie, Norvège, Pologne, Russie, Amérique du Nord, Sibérie

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

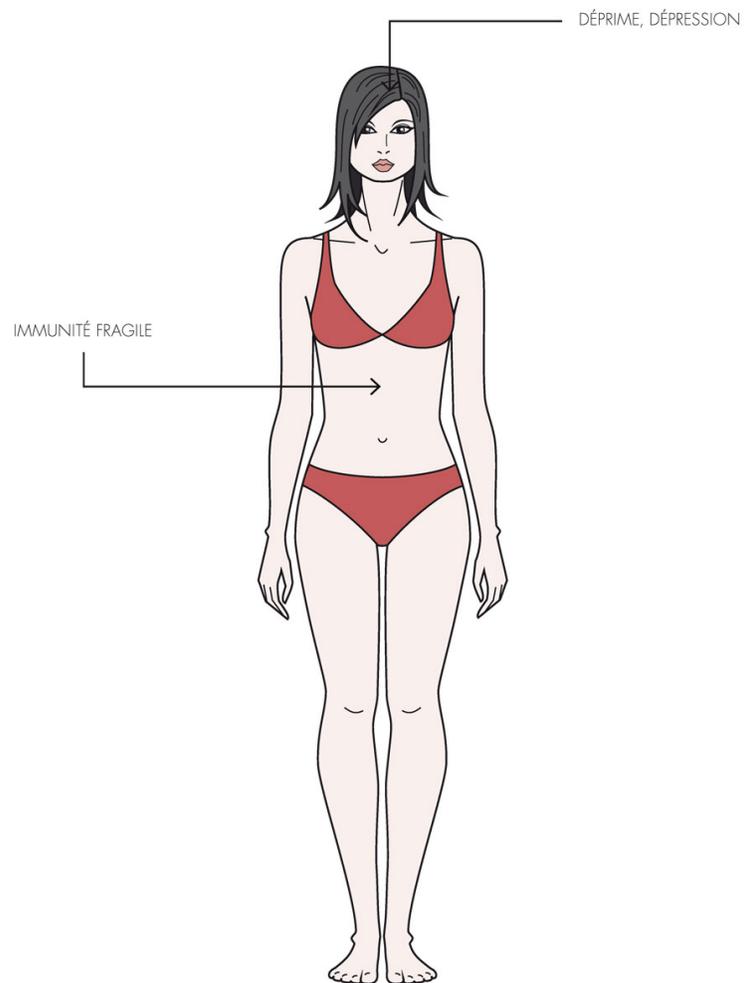
- *Organe distillé* : aiguilles et rameaux.
- *Couleur* : incolore à jaune clair.
- *Odeur* : résineuse, balsamique, âpre, puissante et fraîche.
- L'oléorésine par distillation du pin maritime (*Pinus pinaster*) donne l'essence de térébenthine aux propriétés expectorantes, anti-infectieuses et circulatoires.

### SES PROPRIÉTÉS

- Puissante antiseptique respiratoire, balsamique, mucolytique++, expectorante++, décongestionnante des voies respiratoires, fait transpirer, antiseptique atmosphérique+++
- Cortison-like : anti-inflammatoire, antiallergique, tonique générale, physique, psychique, sexuelle, revigorante, stimulante, recharge les batteries, anti-inflammatoire articulaire et musculaire, antalgique, antispasmodique
- Puissante activité sur l'ensemble du système hormonal
- Hypertensive

- Tonique veineuse, active la microcirculation, décongestionnante lymphatique
- Décongestionnante du petit bassin

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



# 31. RAVINTSARA

Ravintsare aromatique à cinéole, faux camphrier de Madagascar

**La « bonne feuille » des Malgaches**

**Notre magnifique antivirale**

**Notre incontournable antigrippe**

*Cinnamomum camphora cineoliferum*

**Famille** : Lauracées

**Origine géographique** : Madagascar, Taïwan, Japon, Chine, Île de La Réunion

---



## L'HUILE ESSENTIELLE

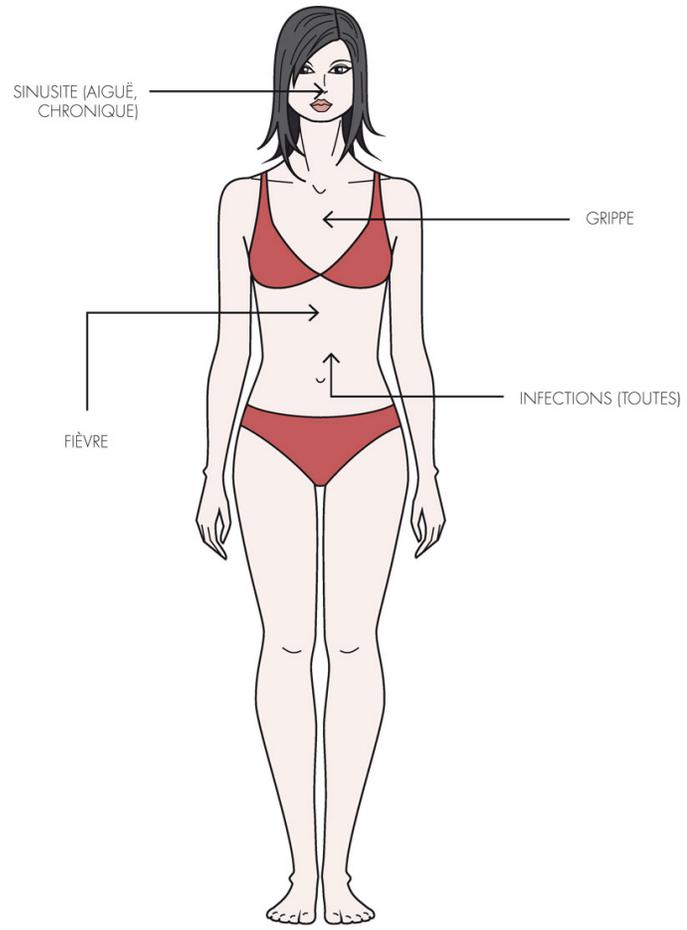
- *Organe distillé* : feuilles fraîches récoltées en saison sèche.
- *Couleur* : incolore à jaune très clair.
- *Odeur* : fraîche, douce, camphrée, évoquant celle de l'eucalyptus.

## SES PROPRIÉTÉS

- Antivirale exceptionnelle++++ : aucun virus ne lui résiste. MucoLytique= fluidifiante et expectorante+++ (1-8 cinéole+ alcool), facilite la toux, freine l'écoulement nasal.
- Antiseptique+, antibactérienne+ : évite les surinfections consécutives à une pathologie virale
- Immunostimulante+++ : stimule les surrénales, organes essentiels de la réponse immunitaire
- Stimulante générale+, tonique physique et psychique+ : énergisante mais non excitante et stimulante intellectuelle
- Revigorante et en même temps très apaisante, prépare au sommeil

- Favorise le drainage lymphatique, s'oppose à la rétention d'eau et de graisses
- Stimulante cardio-respiratoire
- Cicatrisante
- Antalgique et antispasmodique, bonne décontractante musculaire

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 32. ROMARIN À CAMPHRE

Romarin à bornéone

**HE des crampes, du cœur, des muscles**

*Rosmarinus officinalis camphoriferum*

**Famille** : Lamiacées

**Origine géographique** : Bassin méditerranéen : Corse, Midi de la France, Provence, Languedoc, Italie, Espagne, Maghreb

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : sommités fleuries.
- *Couleur* : incolore.
- *Odeur* : fine, fraîche, épicée, camphrée, vivifiante.

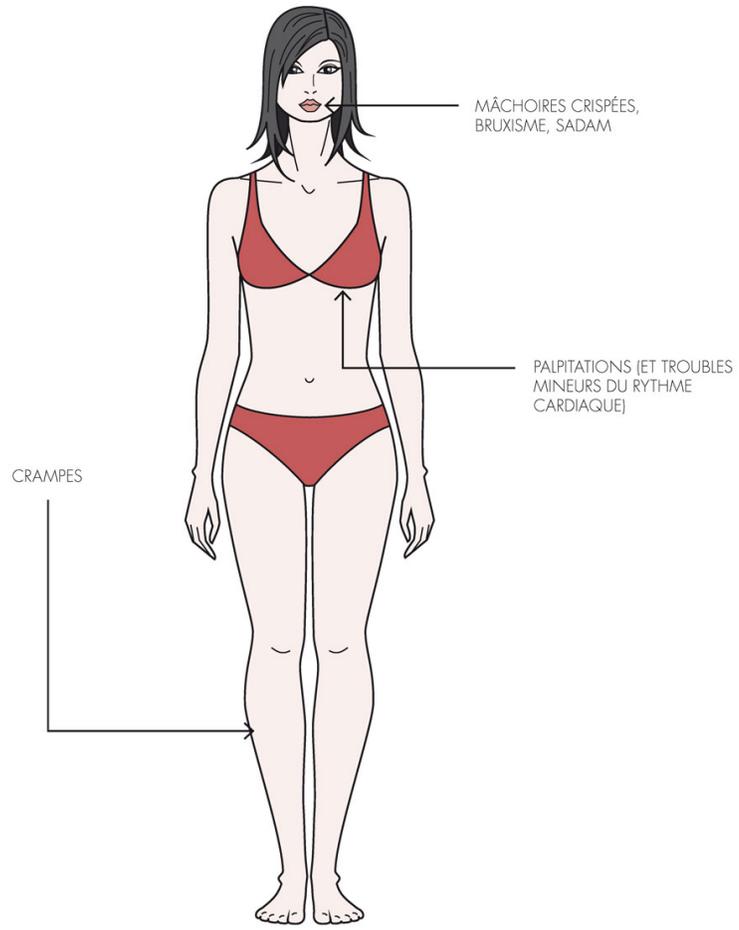
### SES PROPRIÉTÉS

- Action neuromusculaire en fonction des doses++++, tonique musculaire à faible dose, relaxante musculaire à doses plus élevées, décontracturante musculaire
- Mucolytique++
- Équilibrante hormonale : emménagogue++ non hormonale (règles), cortison-like : stimule la synthèse de cortisol par les corticosurrénales
- Décongestionnante hépatique, détoxicante hépatique, cholagogue++, cholérétique++, déstocke les graisses, tonique digestive
- Analgésique
- Très stimulante de l'appareil respiratoire, du système nerveux central, de l'appareil cardiovasculaire, action sur le psychisme,

tonique nerveuse, stimule la mémoire

- Puissante décongestionnante veineuse, tonique circulatoire
- Cicatrisante
- Diurétique
- Antiparasitaire : répulsive des parasites et des insectes
- Cardiotonique+
- Tonique générale à doses faibles

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT  
POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 33. ROMARIN À VERBÉNONE

Romarin ABV (= acétate de bornyle et verbénone), encensier

**La force tranquille**

**Le grand remède du foie**

*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*

**Famille** : Lamiacées

**Origine géographique** : bassin méditerranéen : France, Corse

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

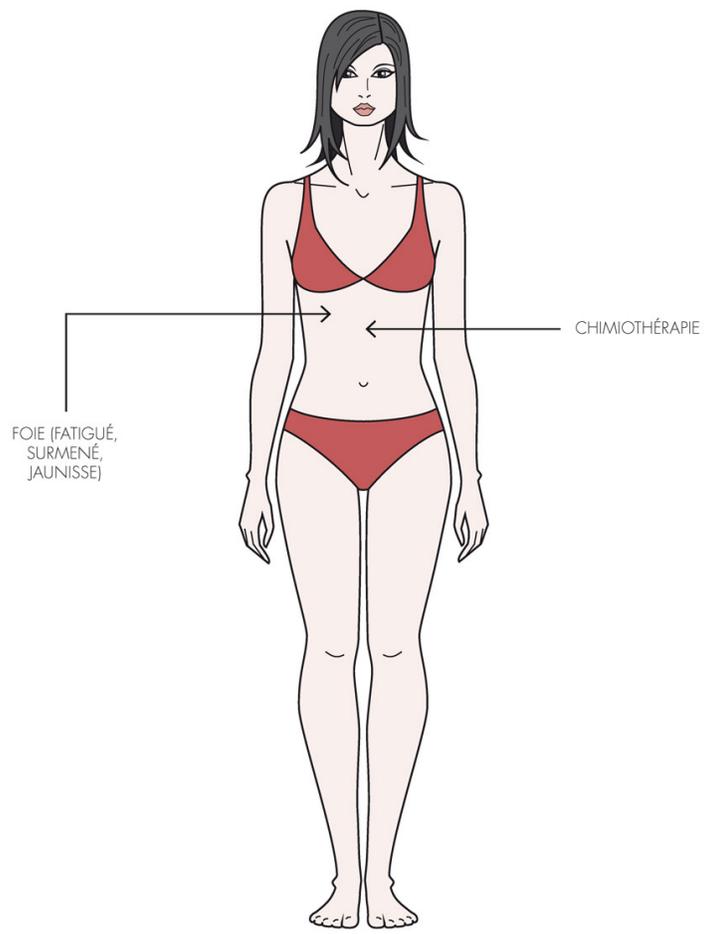
- *Organe distillé* : rameaux frais ou sommités fleuries fraîches.
- *Couleur* : incolore à jaune clair.
- *Odeur* : fraîche, épicée, légèrement camphrée.

### SES PROPRIÉTÉS

- Mucolytique+++ , décongestionne les poumons+++ , antivirale, bactéricide, anticatarrhale, expectorante
- Stimulante et draineuse hépatobiliaire+++ , cholagogue et cholérétique+ , eupeptique (= tonique hépatique, biliaire), détoxicante et décongestionnante hépatique, régénératrice de la cellule hépatique, antispasmodique+ de la vésicule biliaire, stimule le transit intestinal et par voie de conséquence embellit l'humeur et gomme les effets du foie fatigué, lipolytique+
- Rééquilibrante endocrinienne, régulatrice hypophyso-ovarienne, hypophyso-testiculaire et cortison-like : effet stimulant général, tonique psychique remarquable, elle exerce un impact psychologique libérateur

- Rééquilibrante nerveuse+++ : action très intéressante sur le psychisme, antidépressive, revigorante
- Stimule la mémoire et la concentration
- Permet de rester calme et sûr de soi face à un « adversaire », calme les pulsions et les réactions instinctives et parfois brutales regrettables, permet des conversations zen+++
- Dénoue les plexus sacré, pelvien, solaire et en conséquence les problèmes digestifs et sexuels reliés
- Régule le rythme cardiaque
- Régule la sécrétion de sébum

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



## 34. ROSE DE DAMAS

### La plus belle des huiles essentielles

*Rosa damascena var. trigenitipetala*

**Famille** : Rosacées

**Origine géographique** : France, Asie centrale, Moyen-Orient, Russie, Inde, Chine, Maroc, Turquie, Bulgarie

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

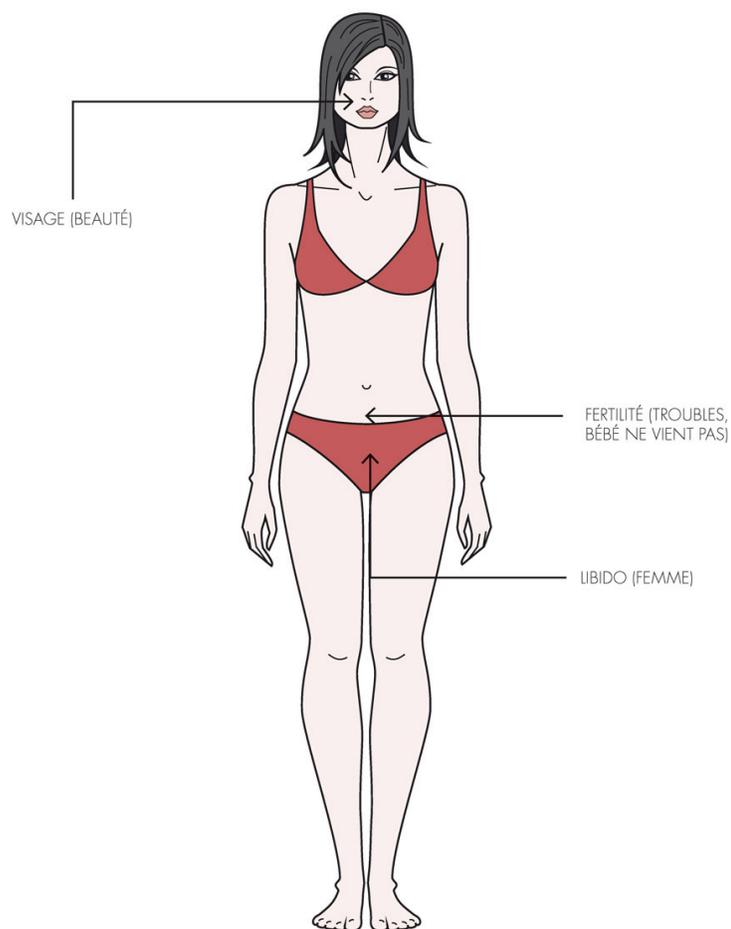
- *Organe distillé* : pétales.
- *Couleur* : translucide.
- *Odeur* : suave, capiteuse, florale, chaude, subtile, envoûtante, émouvante.
- Très onctueuse à l'état liquide, mais elle peut se présenter à l'état cristallisé dès que la température baisse un peu. C'est un vrai signe de qualité.
- Son prix très élevé est dû à son rendement très faible : il faut 4 tonnes de pétales pour obtenir 1 kg d'HE !

### SES PROPRIÉTÉS

- Puissante activité psychique et neuro-endocrinienne. Sa merveilleuse fragrance est source d'harmonie, d'équilibre psycho-émotionnel, de paix intérieure : anxiolytique+, calmante+, réconfortante, très apaisante
- Tonique générale : neurotonique+++ , antidépressive, ouvre le cœur, favorise les sentiments d'amour et de compassion pour soi, ses proches, les autres, l'amour universel

- Apaise la souffrance psychologique, la colère, la jalousie, le ressentiment, atténue les traumatismes du passé, les chagrins d'amour
- Favorise la féminité, épanouissante, utile dans toutes les phases charnières de la vie d'une femme
- Aphrodisiaque, pousse à l'acte sexuel et favorise le sentiment amoureux, réveille la libido, fait tomber les résistances et s'épancher les cœurs.
- Cicatrisante, vulnérable, tonique, astringente cutanée+, régénératrice cutanée puissante+, antirides+, convient à tous les types de peau, à tous les âges
- Anti-infectieuse, antibactérienne, antivirale, antifongique, anti-inflammatoire, antispasmodique
- Stimulante veineuse et lymphatique

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



Ainsi que lors de la réflexologie faciale spéciale beauté (action antirides, spécial « coup de jeune ») voir « Visage/beauté » ([ici](#)).

## 35. SAUGE SCLARÉE

**L'HE de la ménopause et des règles tardives**

**Œstrogen-like, antispasmodique**

*Salvia sclarea*

**Famille** : Lamiacées

**Origine géographique** : bassin méditerranéen, Asie mineure, Sud de la France, Italie, Espagne, Grèce, Égypte, États-Unis, Russie

---



### **L'HUILE ESSENTIELLE**

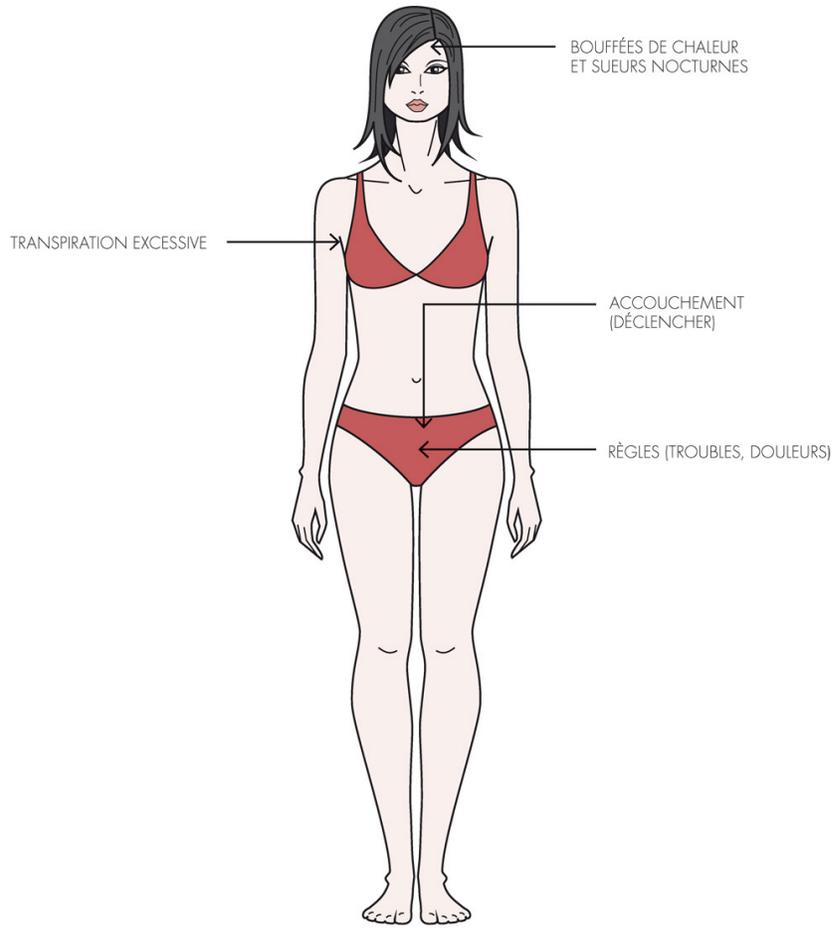
- *Organe distillé* : sommités fleuries récoltées à la Saint-Jean et séchées.
- *Couleur* : incolore.
- *Odeur* : chaude, fruitée, épicée, balsamique et musquée, légèrement résineuse.

### **SES PROPRIÉTÉS**

- Œstrogen-like+ (sclaréol) : se comporte comme nos propres œstrogènes par action sur l'hypophyse, chef d'orchestre des glandes endocrines.
- Stimule l'activité hormonale féminine, tout au long de sa vie de femme, emménagogue, bonne utérotonique (tonique de l'utérus)
- Aphrodisiaque : tonique sexuelle
- Antifongique et antibactérienne
- Antispasmodique
- Stimulante circulatoire+

- Inspirante, décrispante, libère l'énergie bloquée, stimule l'imagination, active les forces créatives
- Hépatostimulante, antidiabétique, antihypercholestérolémiant
- Déstocke les graisses
- Cicatrisante, régulatrice de la sécrétion de sébum au niveau de la peau et du cuir chevelu, régularise la transpiration excessive

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



BOUFFÉES DE CHALEUR  
ET SUEURS NOCTURNES

TRANSPARATION EXCESSIVE

ACCOUCHEMENT  
(DÉCLENCHER)

RÈGLES (TROUBLES, DOULEURS)

## 36. THYM À LINALOL

**Le plus doux des thyms, le spécialiste de la bronchite**

*Thymus vulgaris linaloliferum*

**Famille :** Lamiacées

**Origine géographique :** pourtour méditerranéen, France, Espagne

---



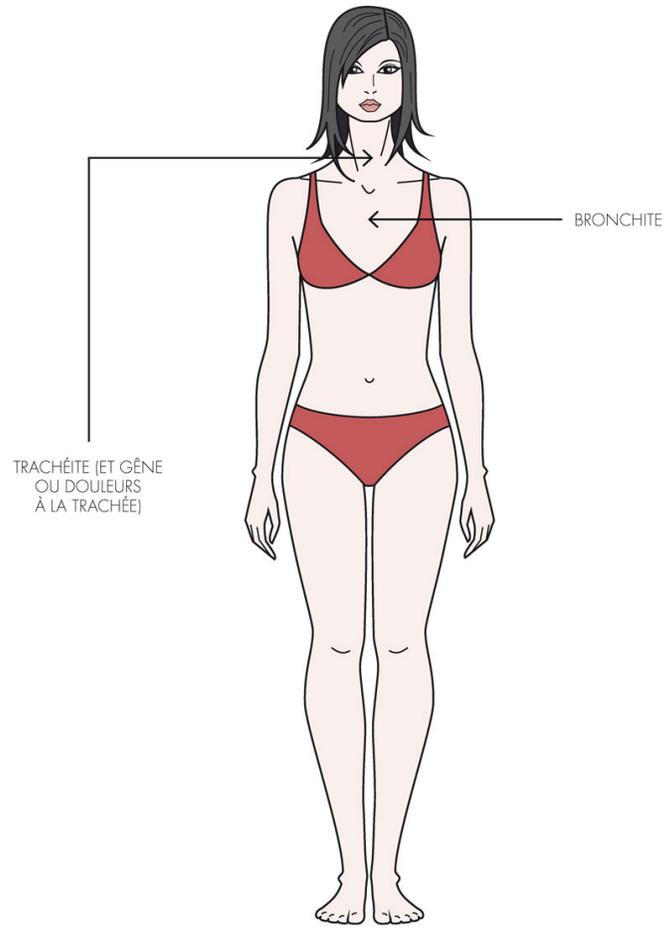
### L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé :* sommités fleuries.
- *Couleur :* incolore, translucide.
- *Odeur :* citronnée, épicée.

### SES PROPRIÉTÉS

- Anti-infectieuse+++ et antiseptique, antifongique (*C. albicans*)+++ , virucide, vermicide, immunostimulante+
- Neurotonique++, stimulante générale++, cérébrale, antidépressive, redonne de la force et de l'énergie
- Antispasmodique
- Tonique cardiaque et circulatoire
- Astringente et régénérante cutanée : soigne la peau des enfants en particulier
- Aphrodisiaque

**EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS**



## 37. THYM À THUJANOL

**Le thym spécialiste de l'angine et du foie**

*Thymus vulgaris thujanoliferum*

**Famille :** Lamiacées

**Origine géographique :** Pyrénées, Drôme, Provence

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

- *Organe distillé* : sommités fleuries.
- *Couleur* : transparente à jaune très pâle.
- *Odeur* : chaude, herbacée.
- *Saveur* : épicée, puissante.
- Fluide, mobile.
- Rendement très faible (100 ml pour 100 kg de fleurs !), donc chère.

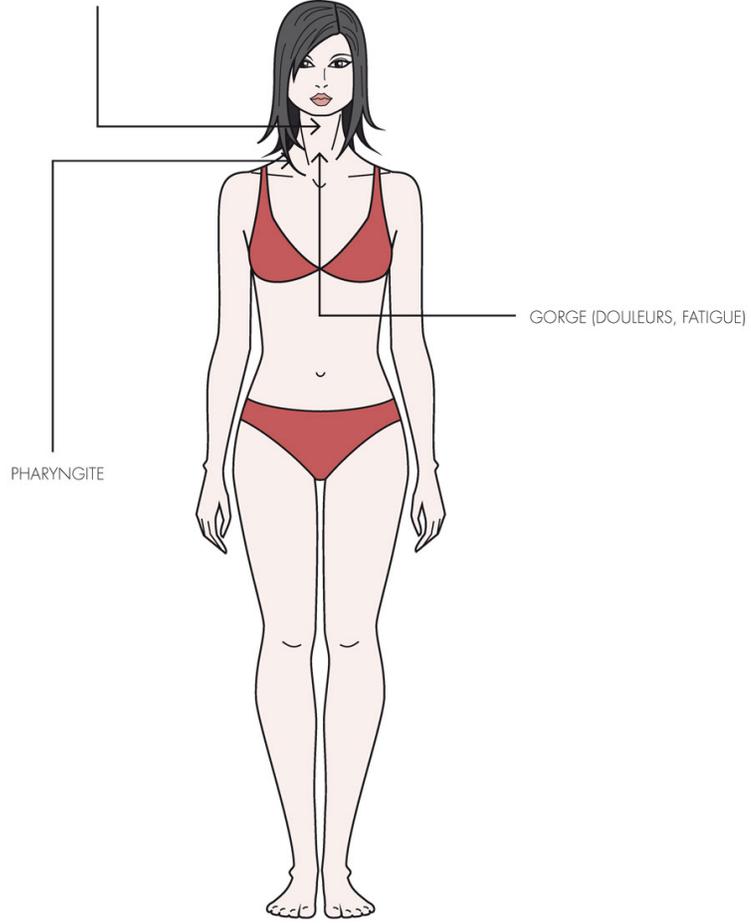
### SES PROPRIÉTÉS

- Antibactérienne majeure, bactéricide (chlamydiae+++ , streptocoque B), anti-infectieuse+++ , antivirale et virucide puissante++ , remarquable dans les maux de gorge
- Antifongique (*C. albicans*)+++
- Immunomodulante++++ : augmente les immunoglobulines A si besoin
- Anti-inflammatoire, analgésique
- Tonique générale
- Stimulante circulatoire, réchauffante (extrémités froides)++

- Neurorégulatrice ortho et para-sympathique, équilibrante nerveuse, prévient les cauchemars
- Régénératrice des cellules hépatiques+++ , stimulante digestive, stimulante hépatique+, protectrice hépatique+++
- Hormon-like, antidiabétique

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***

ANGINE,  
AMYGDALES  
DOULOUREUSES



GORGE (DOULEURS, FATIGUE)

PHARYNGITE

## 38. YLANG-YLANG

Ylang-ylang extra

**La fleur des fleurs aphrodisiaque, très sensuelle et relaxante**

*Cananga odorata genuina, Unona odorantissimum*

**Famille** : Anonacées

**Origine géographique** : Asie du Sud-Est, Madagascar, La Réunion (excellente qualité), Indonésie, Philippines, Les Comores, Mayotte, Les Seychelles

---



### L'HUILE ESSENTIELLE

- **Organe distillé** : fleurs fraîches. La distillation se fait en 5 temps, fournissant, selon la durée, 5 qualités d'HE différentes pour des usages différents (parfumerie, cosmétiques...). Elle est « complète » pour l'aromathérapie (durée de l'opération : 20 heures).
- **Couleur** : jaune clair à caramel.
- **Odeur** : florale puissante, chaude, sucrée, entêtante, capiteuse, voire un peu écœurante, rappelant le monoï (macération d'ylang-ylang dans l'huile de coco), les fleurs tropicales, les vahinés, les vacances. HE adulée des parfumeurs s'il en est, mais aussi des aromathérapeutes. Très utilisée en parfumerie pour son odeur florale puissante, très féminine. Très érotique.

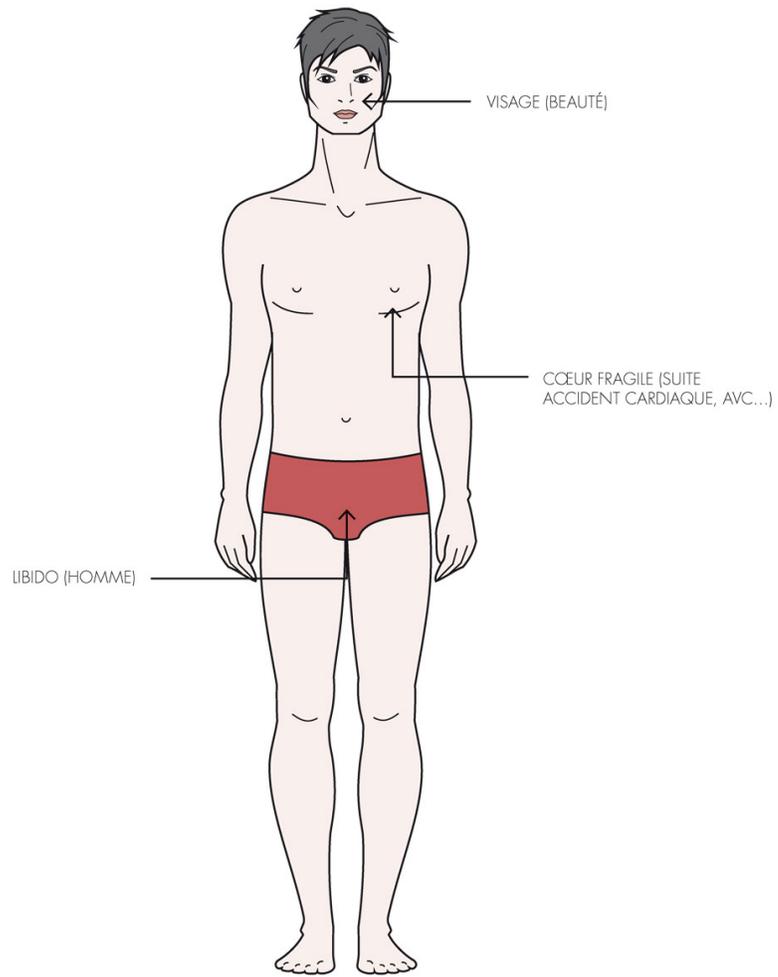
### SES PROPRIÉTÉS

- Équilibrante nerveuse+++ , équilibrante du système neurovégétatif+++ : anxiolytique+++ , apaisante, reconfortante, profondément relaxante, aide à décompresser en fin de journée, réjouit, détend, rend euphorique, induit la bonne humeur,

procure un sentiment de chaleur et de sécurité. Désinhibante : permet la communication, incite à lâcher prise, aide les introvertis à s'extérioriser, libère les tensions, décrispe, calme les colères, efface le sentiment de frustration, stimule l'intuition, la créativité

- Tonique physique, mentale, sexuelle+++
- Érotisante, aphrodisiaque++ : permet d'aborder la sexualité sans aucune culpabilité ni blocage, donne envie de jouir de tout dans la vie
- Anti-inflammatoire, superbe antalgique, soulage les douleurs profondes, lancinantes, antispasmodique+++ , régulatrice du système cardiovasculaire, hypotensive, antiarythmique
- Immunomodulante
- Dermatologique, régulatrice des glandes sébacées, tonique cutanée+ et capillaire (du cuir chevelu), antiprurigineuse, parasiticide cutanée

***EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE AROMA, ON L'UTILISERA PRINCIPALEMENT POUR LUTTER CONTRE LES TROUBLES SUIVANTS***



Troisième partie

120 automassages  
énergétiques aux huiles  
essentielles pour  
se soigner facilement  
au quotidien

L'automassage énergétique est un outil fin, subtil, qui concentre son action sur la circulation des énergies afin de rétablir un équilibre perdu. Ainsi, lorsque l'on souffre du genou, on ne stimule pas seulement la zone réflexe « genoux », mais toutes celles *reliées* au genou. Une vraie constellation ! Travaillez-les toutes, sinon vous n'obtiendrez pas de résultat. Considérez que vous devez suivre un chemin énergétique plutôt que presser des points isolés. Par conséquent, autant que possible, évitez de perdre le contact peau à peau entre deux zones réflexo ou points d'acupression à stimuler : effleurez simplement le chemin au passage. Pareil en acupression faciale : ne sautez pas d'un point à un autre, inscrivez vos pressions dans le cadre d'un massage plus global du visage.

### **Massez, respirez...**

Profitez-en pour respirer calmement, à fond. D'une part parce que c'est antistress, antidouleur et bien plus physiologique que de respirer rapidement et de manière saccadée, d'autre part pour profiter des huiles essentielles aussi par voie olfactive. Les huiles essentielles traversent la peau lors de l'application, certes, mais elles passent aussi par le nez et...

- « *Montent directement au cerveau* » pour y titiller la zone émotionnelle. C'est le mécanisme de la fameuse madeleine de Proust que nous connaissons tous d'une manière ou d'une autre, profondément enfouie au fond de notre mémoire. C'est aussi la lavande ou la vanille, apaisantes, ou encore la menthe ou l'eucalyptus, au contraire tonifiantes. C'est enfin cette odeur délicieuse de pain chaud qui guide directement nos pas chez le

boulangier ou ce bouquet de roses qui nous tire un sourire, sans raison particulière.

- *Filent directement dans l'arbre bronchique* (bronches, bronchioles, poumons...) pour l'assainir et détruire les microbes qui l'assaillent.

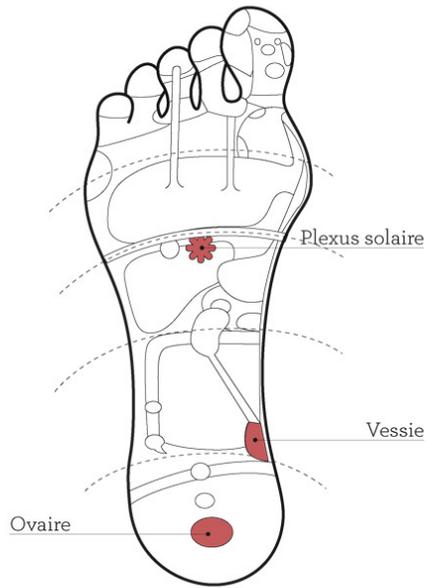
**Attention !** Si vous sentez sous vos doigts une boule, une zone « dure » comme des petits cristaux, ou, au contraire, quelque chose de « tout mou » (notamment au niveau du point réflexe de la thyroïde), c'est justement le signe que quelque chose ne va pas dans l'organe correspondant. Essayez de l'identifier, de le travailler, et si vous ne parvenez pas à éliminer cette boule ou à assouplir cette zone dure, qu'elle se trouve toujours là aux prochaines séances, consultez un médecin.

## **ACCOUCHEMENT (DÉCLENCHER)**

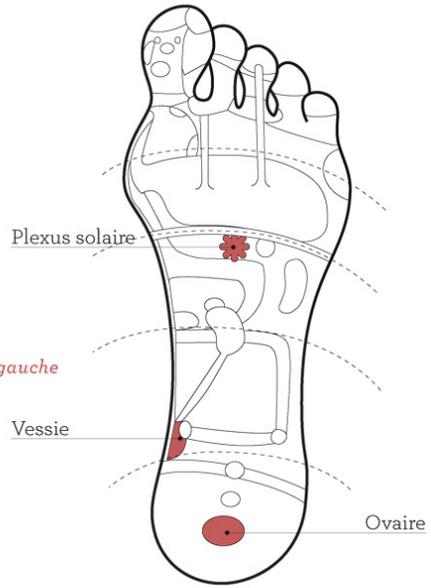
Le déclenchement se fait attendre, pourtant vous devriez déjà être maman ? Essayez de stimuler les choses en pressant les points « Ovaire », « Utérus » et « Vessie » de manière à provoquer de petites contractions utérines. Pour rester calme, travaillez aussi le point « Plexus solaire ». Bien évidemment, n'appuyez sur ces points de réflexologie qu'en toute fin de grossesse, une fois le terme échu. Surtout pas avant !

### **RÉFLEXOLOGIE**

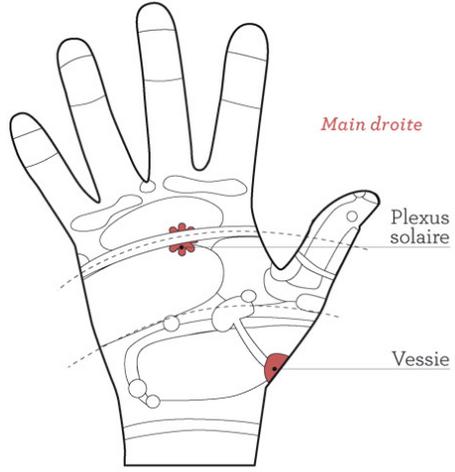
*Pied droit*



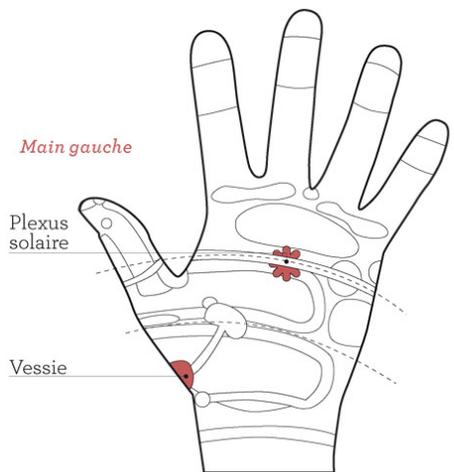
*Pied gauche*

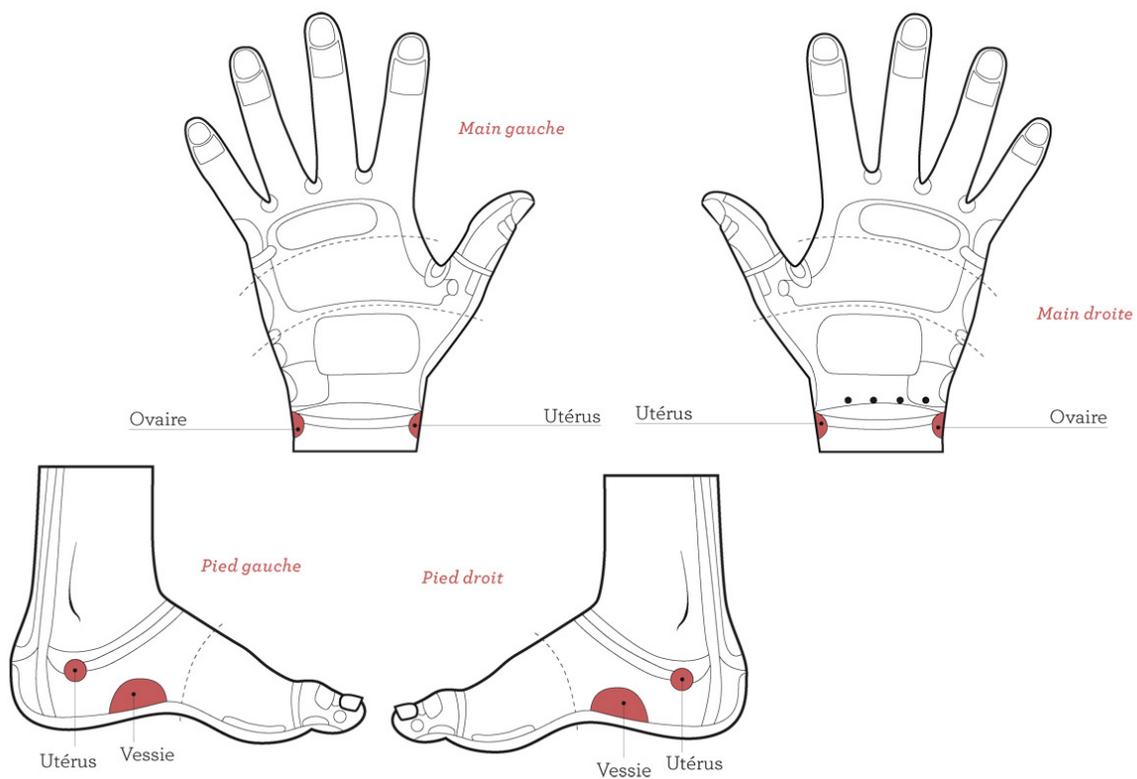


*Main droite*



*Main gauche*





## ACUPRESSION

Ce point aide à déclencher l'accouchement et à favoriser le travail, mais de plus il favorise l'allaitement. C'est vraiment le point des mamans !

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



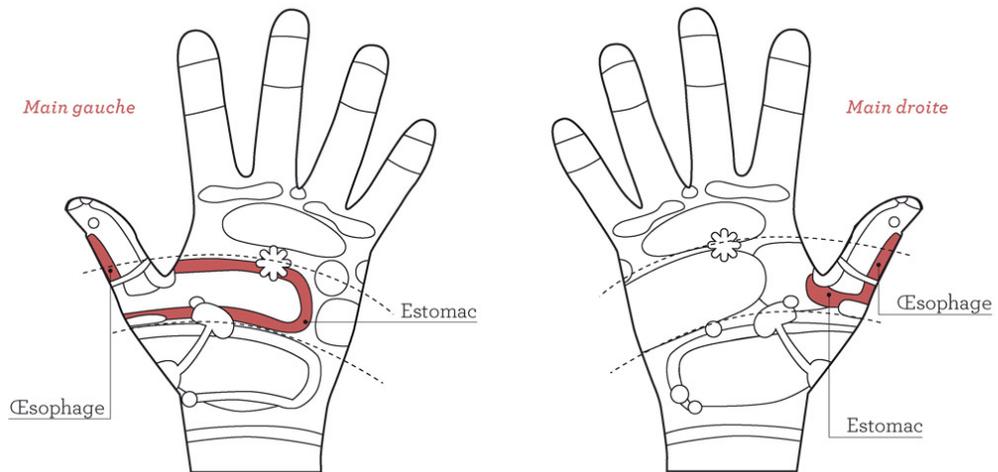
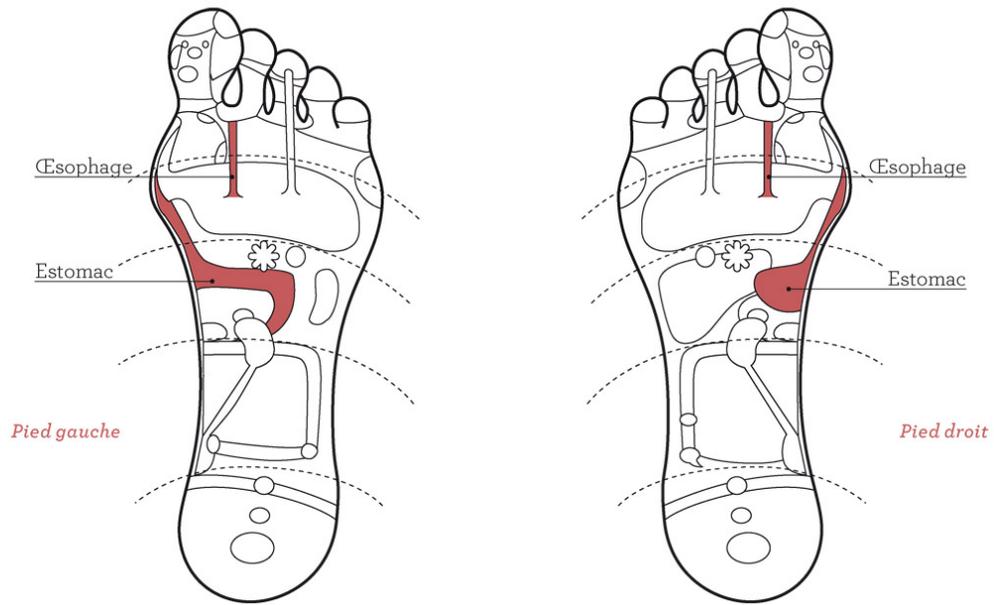
Ne stimulez pas ces points de réflexologie pendant la grossesse ! D'une manière générale, d'ailleurs, pas d'autotraitement durant la grossesse, quel qu'il soit.

## **ACIDITÉ GASTRIQUE (HYPERACIDITÉ DE L'ESTOMAC)**

Si l'acidité gastrique confinée à l'estomac est normale et souhaitable ; l'excès d'acidité dans des endroits pas du tout conçus pour, c'est un calvaire ! Ça brûle (estomac, œsophage), c'est l'enfer digestif, et ça recommence après chaque repas ou presque... Ne restez pas comme ça !

Pour stimuler la zone « œsophage », partez du gros orteil pour descendre sur le côté jusqu'au quart du pied environ. Les zones estomac sont situées à peu près au même endroit sous les pieds gauche et droit, mais à gauche elle est plus grande. Rien n'empêche de masser aussi tout doucement la zone gastrique ne serait-ce que pour se détendre grâce à la chaleur de la main. On peut enfin placer ici un galet trempé dans l'eau chaude d'une casserole frémissante, après l'avoir entouré d'un linge pour éviter toute brûlure : la chaleur calme les spasmes. Ça fait du bien...

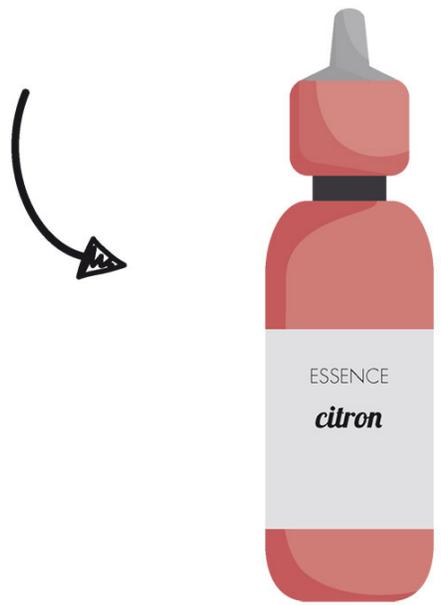
### **RÉFLEXOLOGIE**



## ACUPRESSION

En cas d'hyperacidité gastrique, voici le point à stimuler.

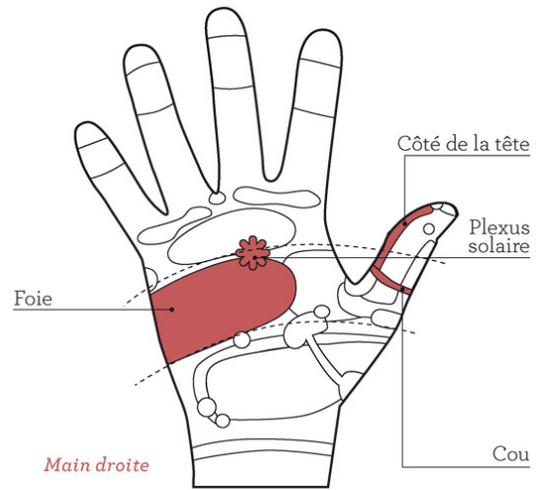
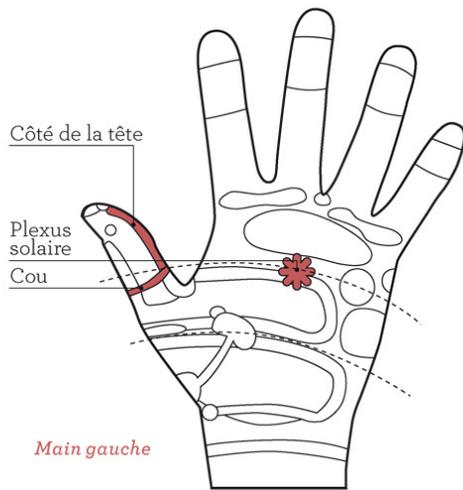
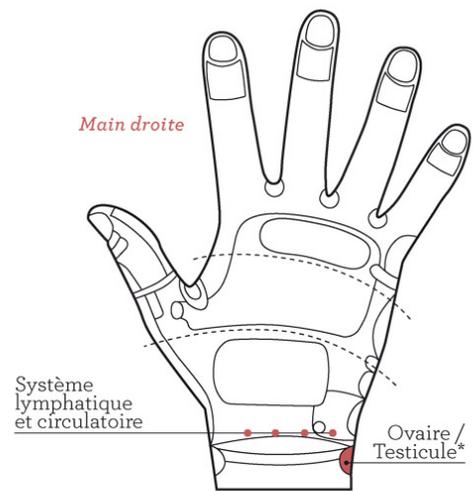
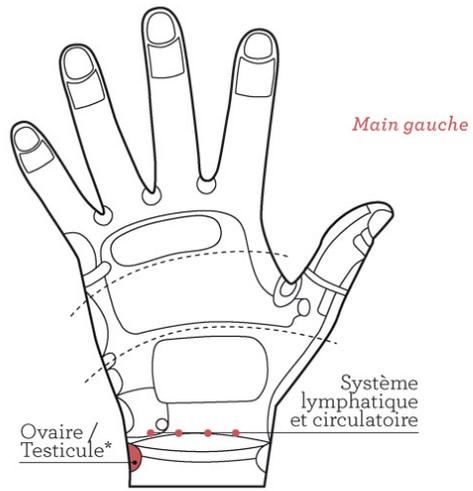
## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

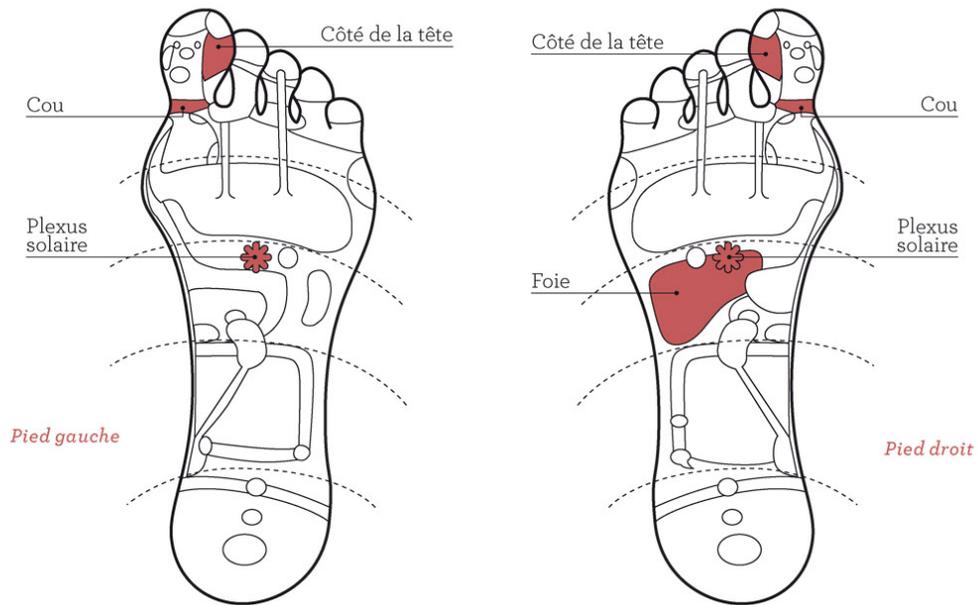
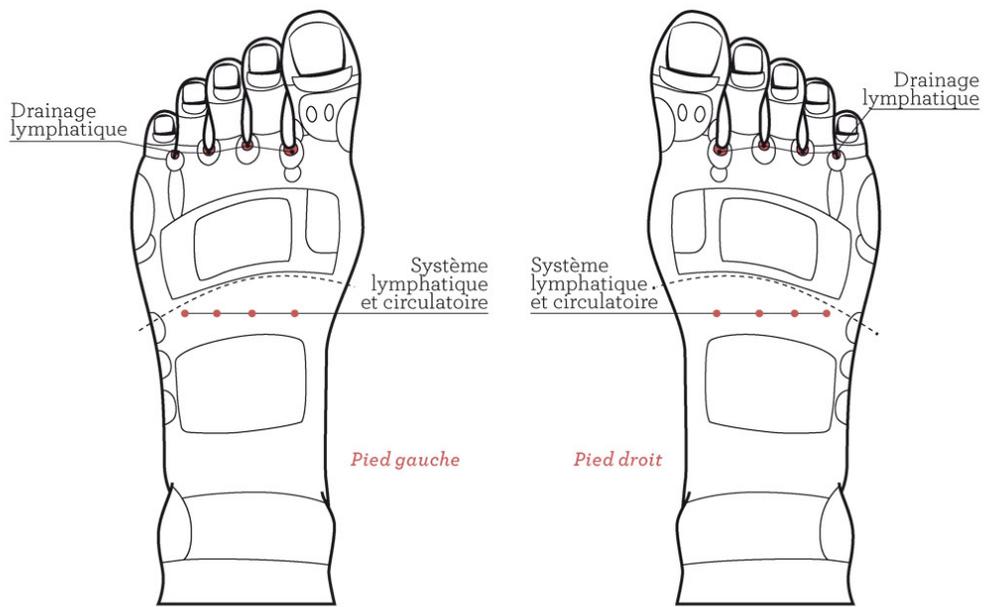


## ACNÉ

Quel que soit votre problème de peau, travaillez les zones réflexo « détox » car avant tout, souvenez-vous que ce qui se voit à l'extérieur reflète l'intérieur. D'autre part, les poussées d'acné surviennent toujours au pire moment, c'est bien connu : un gros stress, une forte pression, une trahison, une séparation, un problème émotionnel chronique et voilà que les boutons se font plus présents, parfois même envahissants. L'aspect émotionnel compte donc aussi. Le cerveau et la peau sont constitués des mêmes « strates cellulaires », à l'origine de notre vie. Pas étonnant donc qu'émotions et aspect cutané soient liés pour le meilleur et pour le pire.<sup>1</sup>

### RÉFLEXOLOGIE





**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



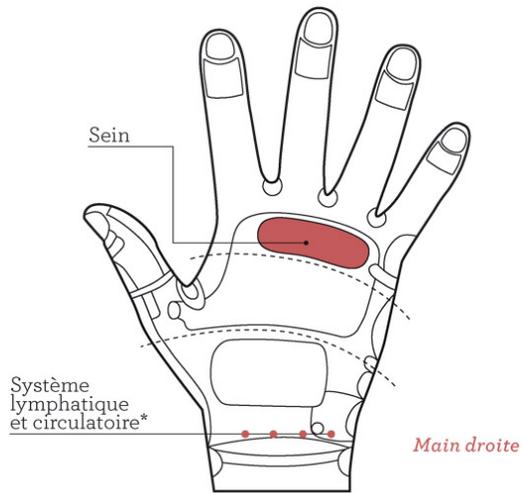
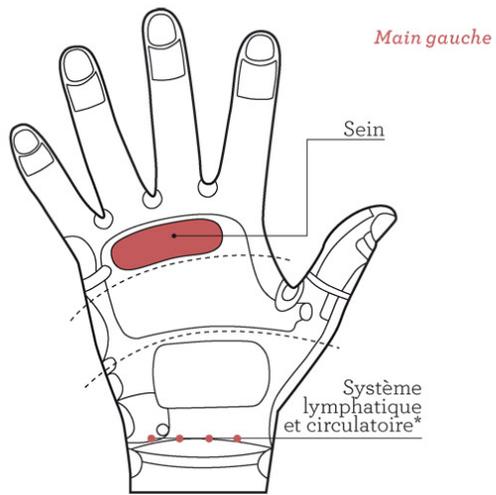
---

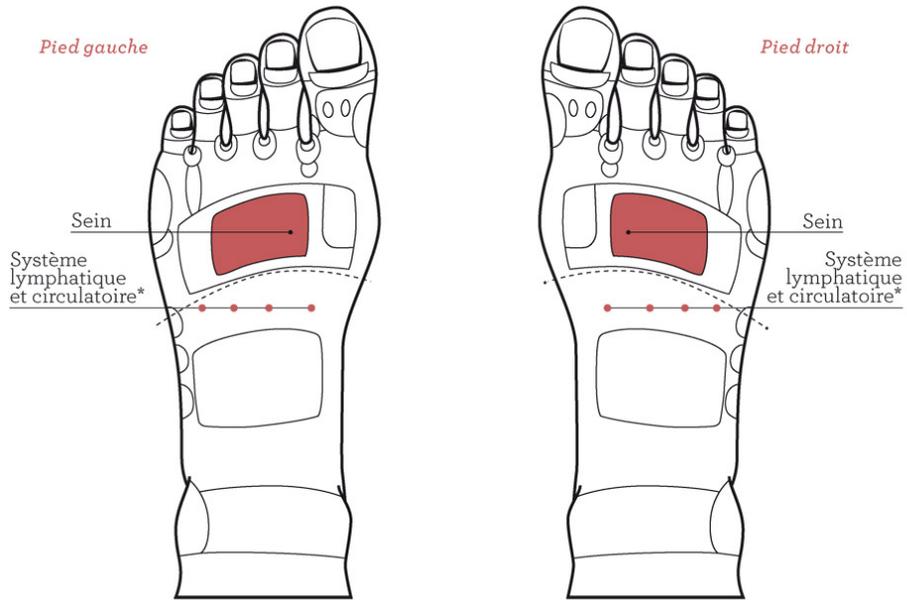
[1.](#) Si troubles hormonaux (acné ado...).

## **ALLAITEMENT**

L'allaitement est naturel, souhaitable et chaudement recommandé, tant pour aider la maman à retrouver plus vite la ligne que pour fournir au bébé tout ce dont il a besoin pour « bien démarrer dans la vie ». Seulement voilà, allaiter ne va pas toujours de soi. Cela peut générer un stress (vais-je avoir assez de lait, suis-je capable de bien nourrir mon bébé, est-il capable de téter correctement, comment cela peut-il s'articuler sereinement la journée/la nuit ? etc.) et des difficultés très physiques comme des douleurs, crevasses, manque de lait, engorgement...

### **RÉFLEXOLOGIE**





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



[SI MANQUE DE LAIT]

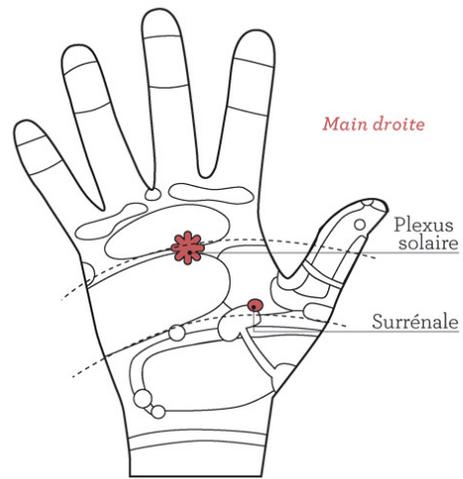
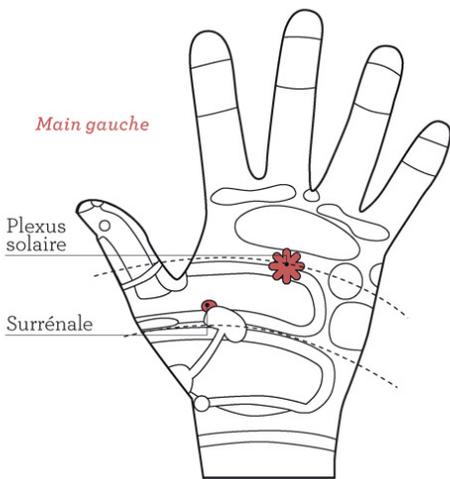
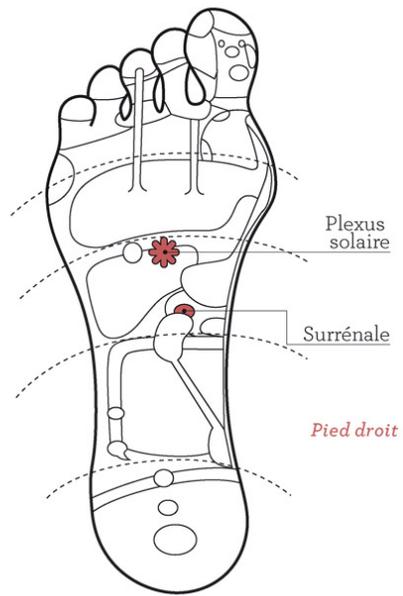
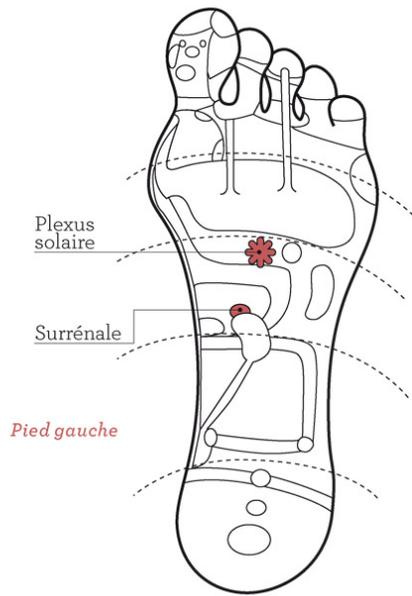


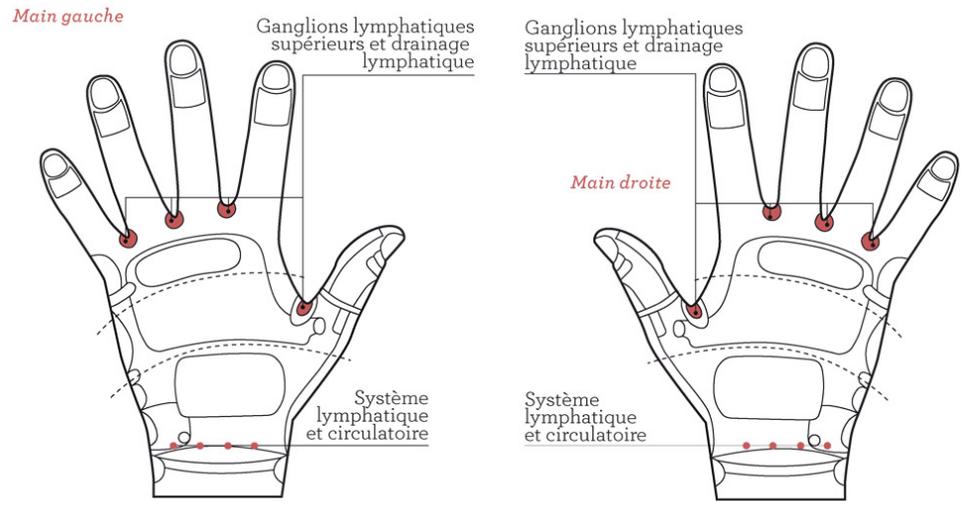
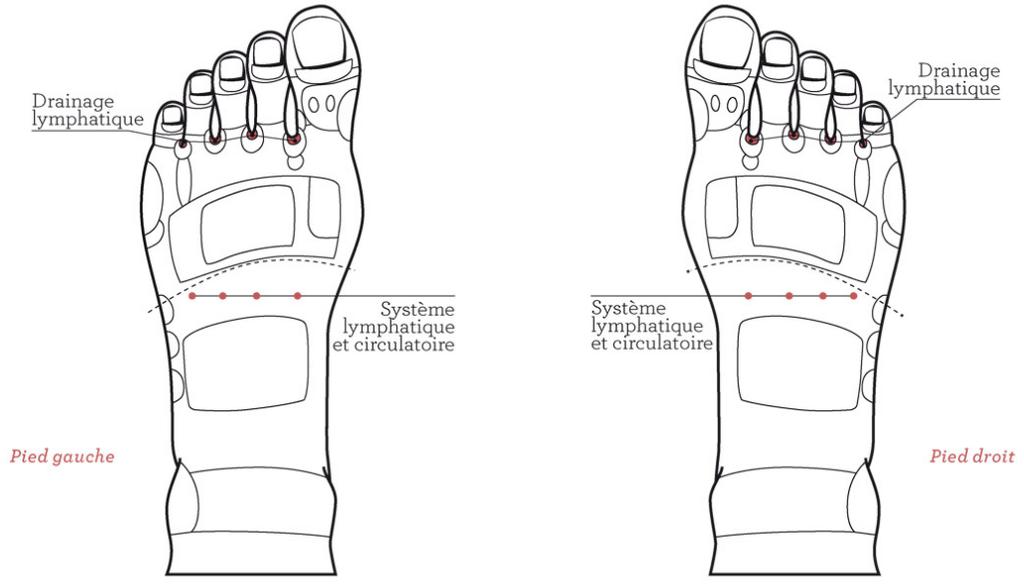
[SI SOUHAIT D'ARRÊTER L'ALLAITEMENT  
- DANS CE CAS LA MAMAN NE DOIT PLUS DU TOUT ALLAITER]

# ALLERGIE

Respiratoire, digestive ou cutanée, ce sont toujours les mêmes mécanismes à l'œuvre : une réaction inappropriée du système immunitaire face à des menaces inexistantes. En dehors des points dédiés au mécanisme allergique, le point « Plexus solaire » aide à retrouver le calme.

## RÉFLEXOLOGIE





**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



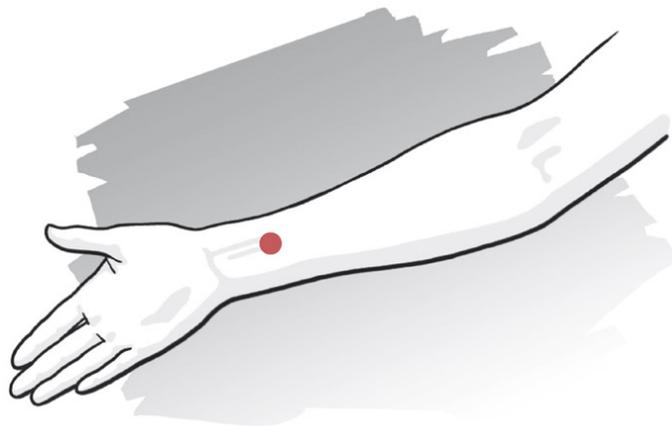
*Si allergie respiratoire, voir aussi « Asthme » ([ici](#)) et « Rhume des foins » ([ici](#)).*  
*Si allergie digestive, voir aussi « Intolérance et hypersensibilité alimentaires » ([ici](#)).*  
*Si allergie cutanée, voir aussi « Eczéma » ([ici](#)).*  
*Et enfin voir aussi « Détox » ([ici](#)) !*

## ANESTHÉSIE

L'anesthésie est évidemment indispensable pour (presque<sup>1</sup>) toute intervention chirurgicale. Mais elle reste aussi une forme d'agression pour le corps, que certains patients redoutent. Une étude de 2011 montre que stimuler le point MC 6 en plus de l'anesthésie permet de mieux la supporter, de récupérer plus vite, de mieux contrôler l'hypertension artérielle qu'elle provoque. D'une manière générale, ce point est vraiment celui de l'hospitalisation et des examens pénibles/douloureux/répétitifs car il aide le cœur à rester « calme », lui qui a tendance à s'emballer lors d'examens, d'injections diverses (comme la morphine), et il réduit fortement le stress. Ce fait a été objectivé dans plusieurs études, y compris portant sur des enfants.

### ACUPRESSION

Pressez ce point :



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



---

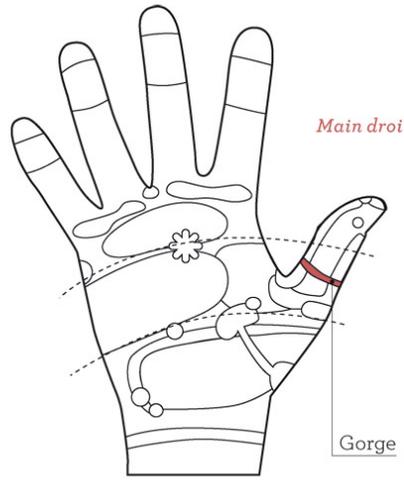
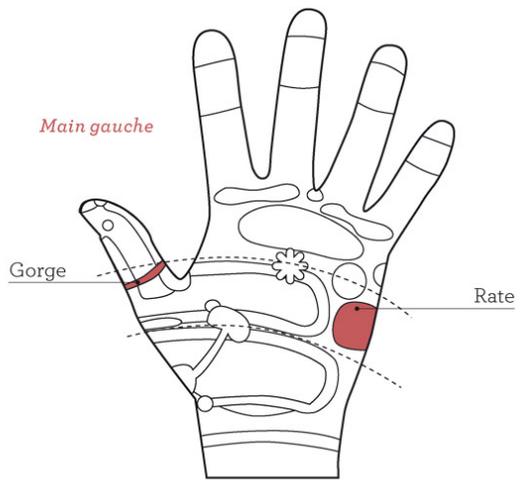
[1.](#) Les personnes allergiques aux produits anesthésiants s'en passent cependant, en recourant notamment à l'acupuncture et/ou à l'hypnose.

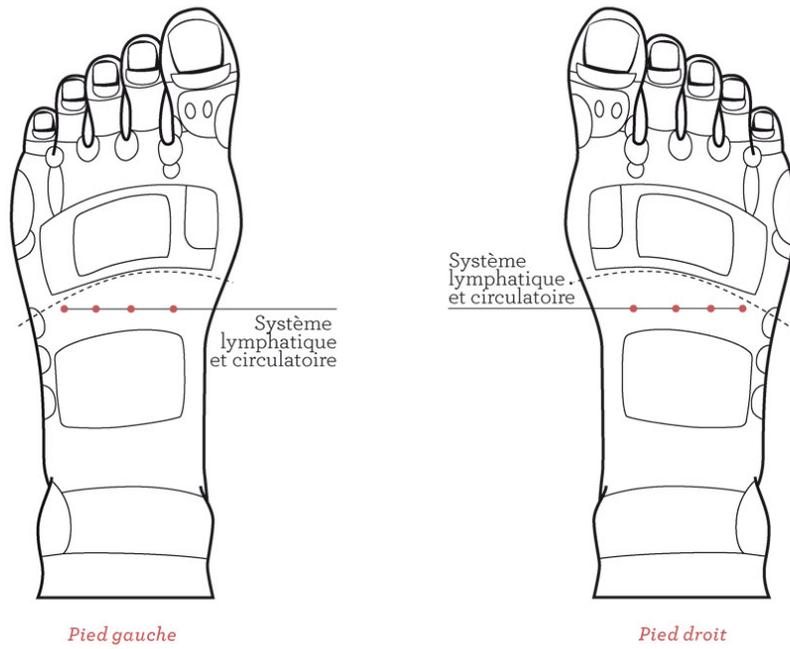
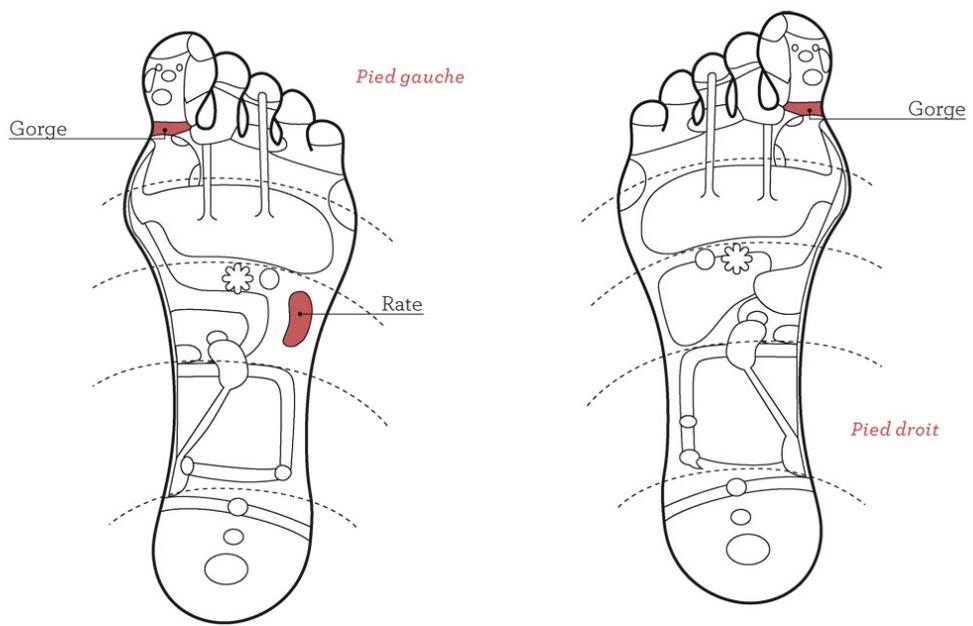
## **ANGINE, AMYGDALES DOULOUREUSES**

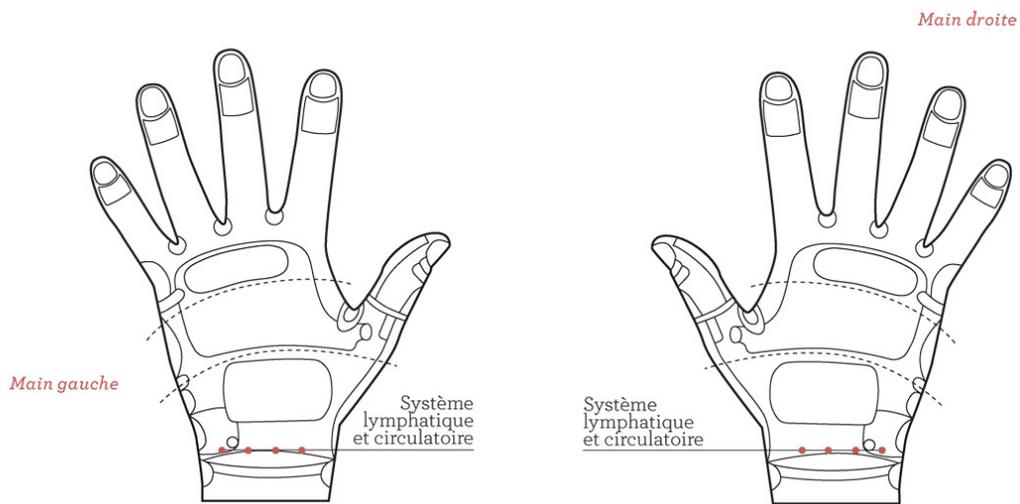
Mal à la gorge... Est-ce une angine, inflammation des amygdales + du pharynx ? Si c'est une angine, est-elle virale ou bactérienne ? Ou une « simple » amygdalite, donc une inflammation infectieuse bénigne des amygdales + des douleurs à la déglutition, avec gros ganglions non loin de l'amygdale enflammée par contre coup ? Lorsque les amygdales ne vont pas bien, cela donne des difficultés à avaler, maux de gorge, douleurs irradiant vers les oreilles et autres toux rebelles.

Dans tous les cas, stimuler les zones réflexes relatives à la gorge va de soi. Travaillez aussi celles de la rate et du système lymphatique pour soutenir l'immunité afin de ne laisser aucune chance à d'éventuels microbes. Toujours aussi mal après quelques heures ? Consultez impérativement si les symptômes n'ont pas régressé très nettement dans les 24 heures, car il peut s'agir d'une angine nécessitant des antibiotiques.

### **RÉFLEXOLOGIE**







## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

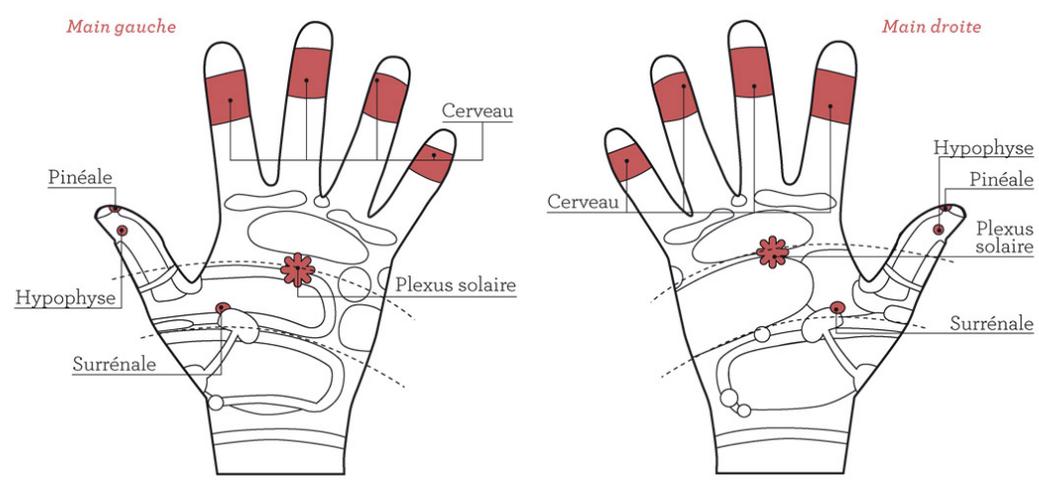
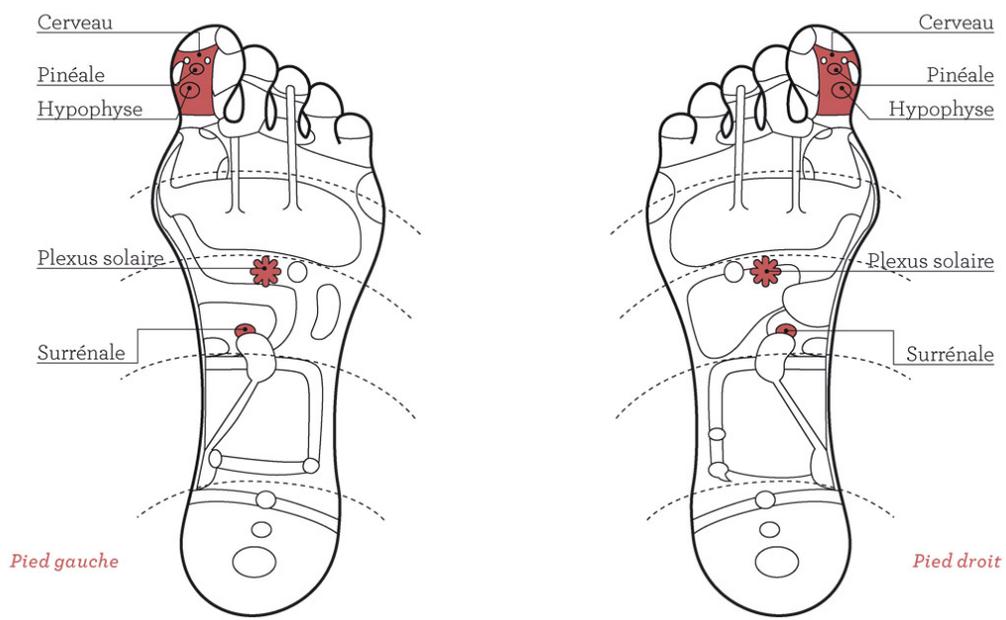


L'angine est virale en cas de toux sèche et d'enrouement. Elle est bactérienne (traitement antistreptocoque obligatoire !) en cas de ganglions lymphatiques gonflés au cou.

## ANXIÉTÉ

Inquiétude sourde, plus ou moins permanente, sur fond de peur, de « je me fais du souci » pour tout et n'importe quoi. Du coup vous êtes peut-être déprimé, insomniaque, légèrement paranoïaque, une humeur en dents de scie, toujours prêt à « monter dans les tours ». L'anxiété peut aussi se manifester par des symptômes très physiques comme des migraines, des douleurs digestives, des troubles du rythme cardiaque (tachycardie...). On se détend. Comme dit le célèbre dessinateur Voutch, le pire n'est jamais certain. Profitez de votre massage réflexo aroma pour respirer profondément, tranquillement. Le but est de retrouver un rythme cardiaque calme, ce qui suffit déjà à se sentir mieux.

### RÉFLEXOLOGIE



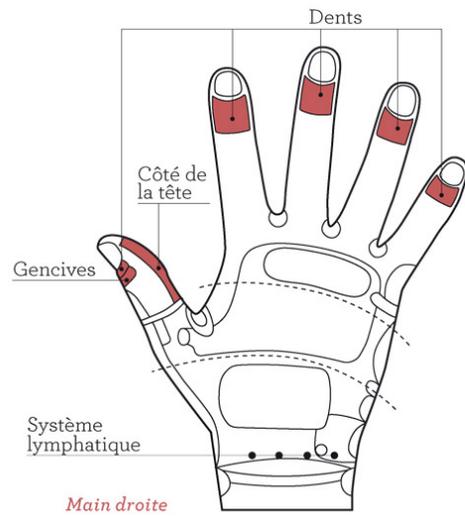
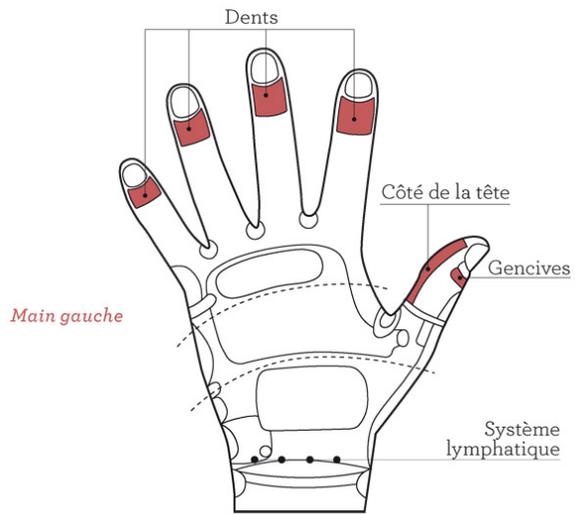
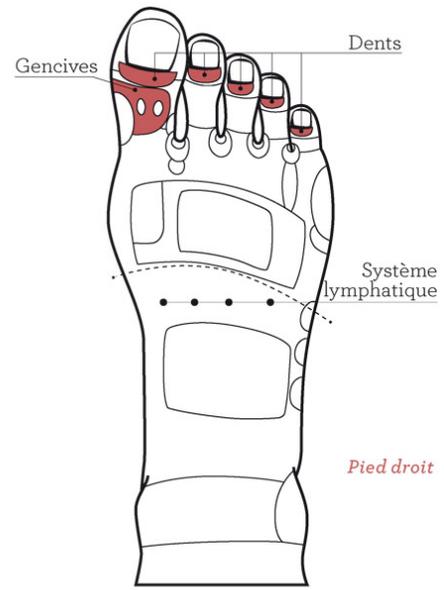
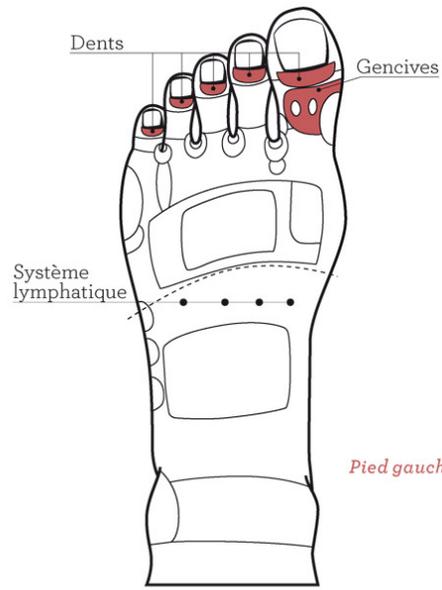
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

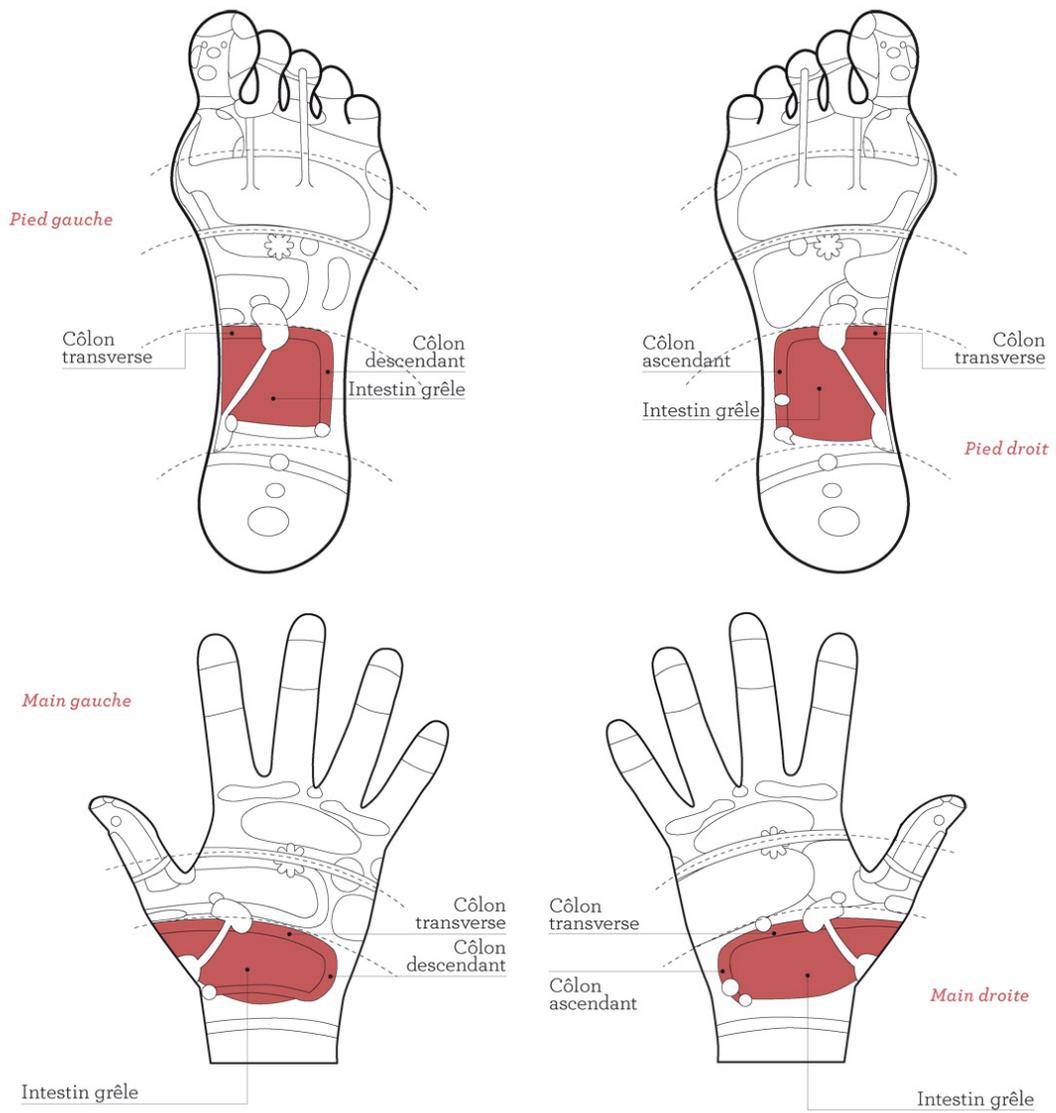


## APHTES À RÉPÉTITION

Un aphte, ça arrive à tout le monde. Des poussées régulières d'aphtes, c'est plus embêtant car vraiment douloureux, et cela peut empêcher parfois de manger voire de parler. Aliments agressifs (noix, gruyère...), infection, médicaments, brossage de dents trop agressif, coup de fatigue, stress, cycle menstruel... la liste des causeurs d'aphtes est longue.

### RÉFLEXOLOGIE





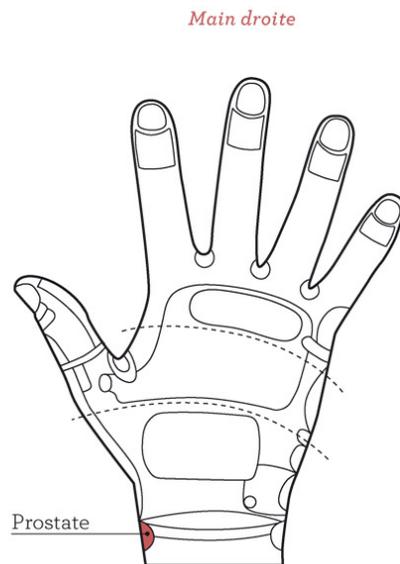
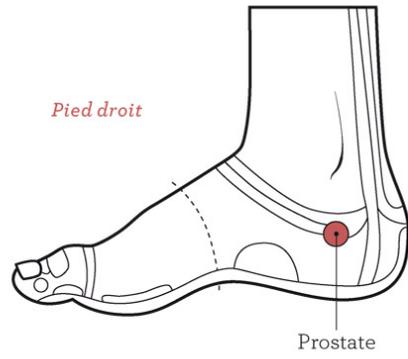
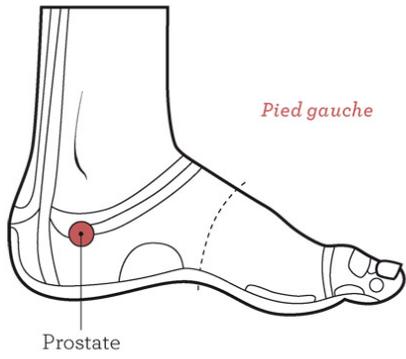
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

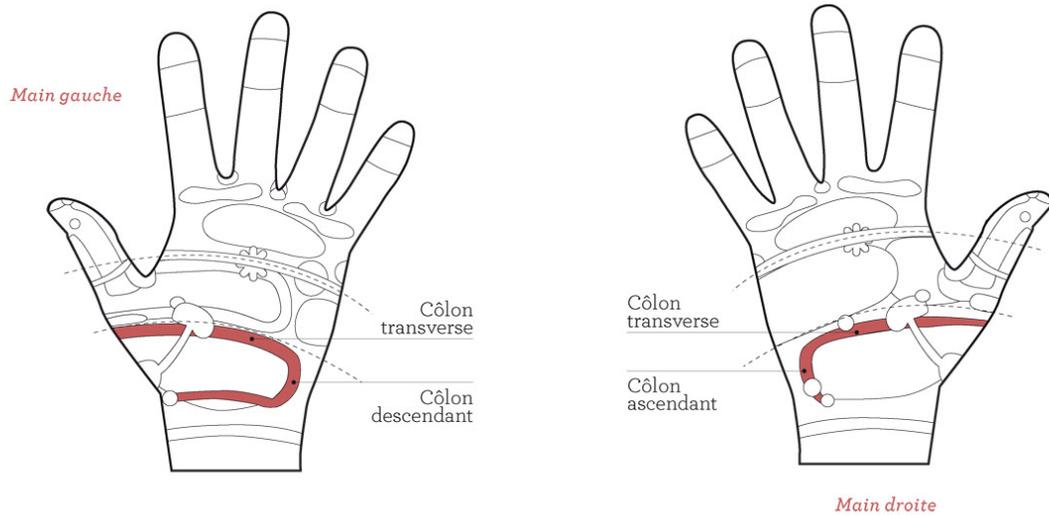
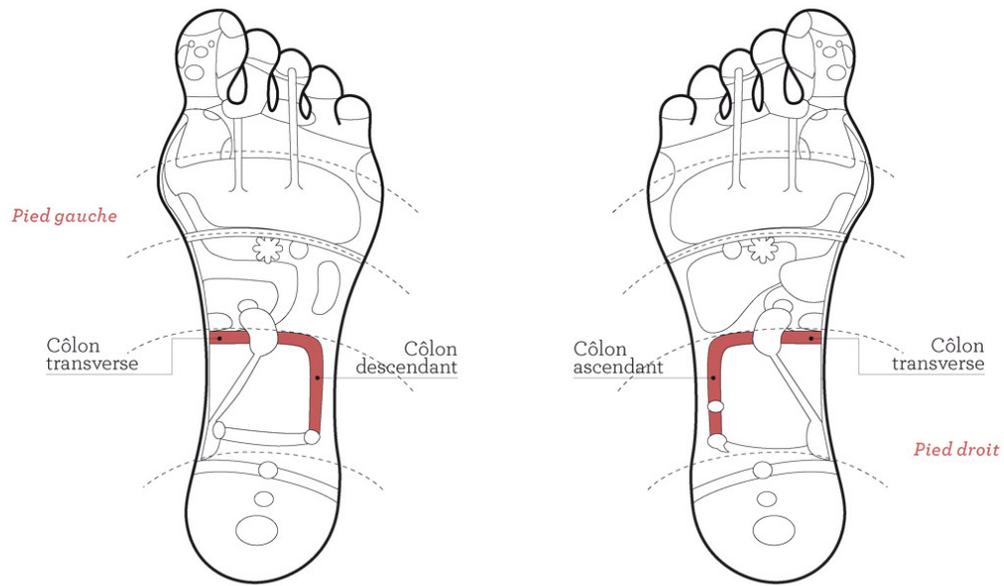


## **APPENDICITE (AIGUË OU CHRONIQUE)**

L'appendicite est une inflammation de l'appendice. On en ignore encore l'origine exacte, mais il est question généralement d'un développement de germes nocifs à cause d'une obstruction. Même le diagnostic n'est pas toujours si évident à poser, sauf en cas de signes francs comme une douleur en bas à droite du ventre, une fièvre très modérée, des nausées et vomissements. L'appendicite aiguë (« crise d'appendicite ») nécessite une intervention chirurgicale rapide. En attendant, on peut calmer la douleur et apaiser le malade par quelques massages réflexo simples des points « Gros intestin » et « Appendice ». Qui ne viendront en aucun cas remplacer la prise en charge médicale et chirurgicale !

### **RÉFLEXOLOGIE**





## ACUPRESSION

Ce point aide à apaiser les douleurs abdominales et espace les vomissements.

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

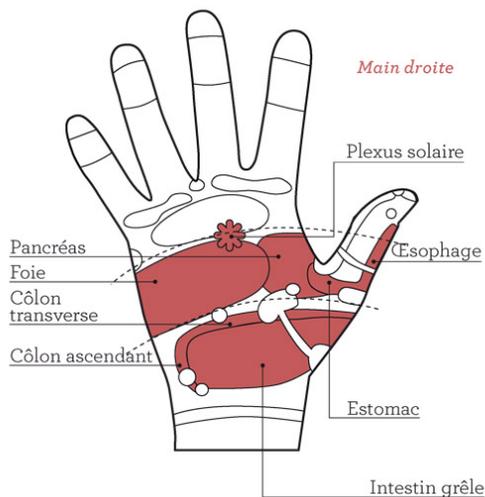
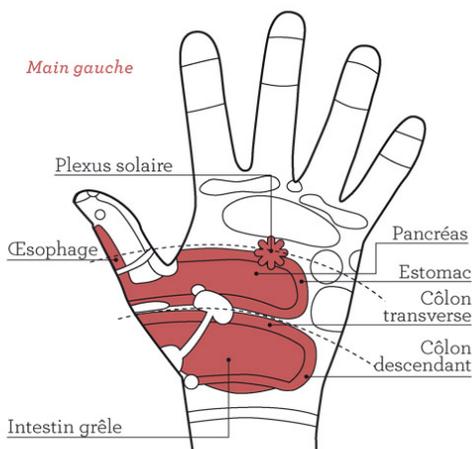
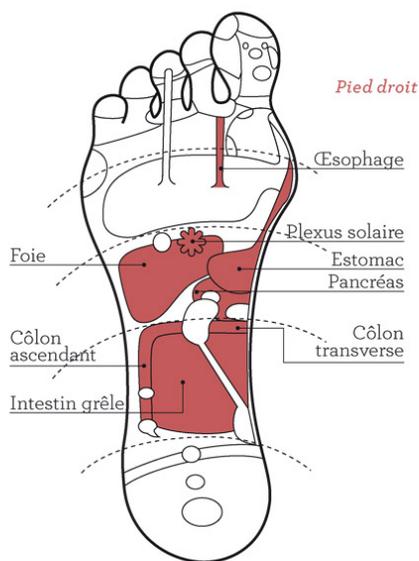
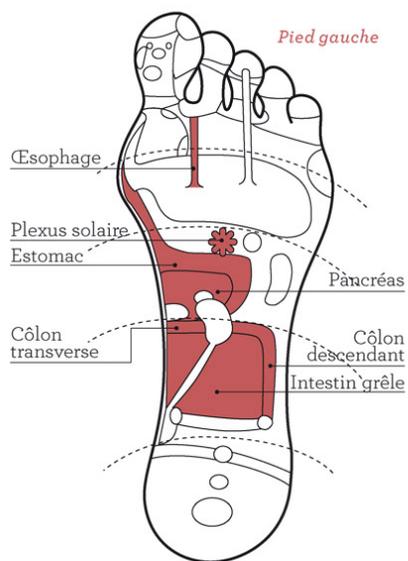


Attention : ne pas manger ni boire avant une opération chirurgicale !

## **APPÉTIT (TROP/TROP PEU)**

Les dérèglements durables de l'appétit mènent souvent aux fringales, au surpoids (trop), parfois à une sous-nutrition, souvent à une malnutrition (pas assez)... en tout cas ne sont jamais anodins. Les massages réflexo sont une chose, les bons réflexes alimentaires en sont une autre ; un suivi pour une aide psychologique, peut être encore un autre outil parfois nécessaire.

### **RÉFLEXOLOGIE**



## ACUPRESSION

Si le manque d'appétit est directement lié à une faiblesse, une maladie, une convalescence, pressez ce point, situé sur le méridien de l'Estomac.

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



*Reportez-vous aussi à :*

« Déprime/dépression » ([ici](#))

« Foie » ([ici](#))

« Surpoids » ([ici](#)).

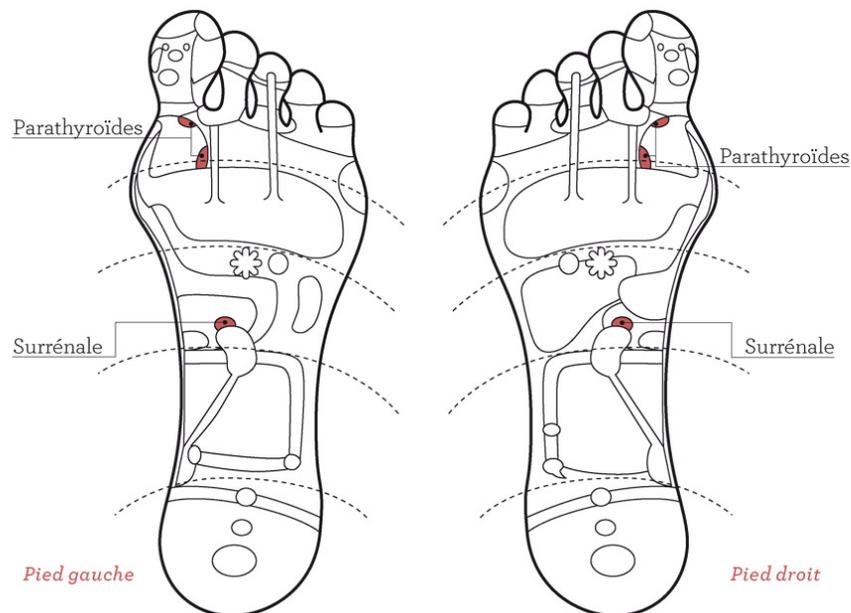
### **Attention !**

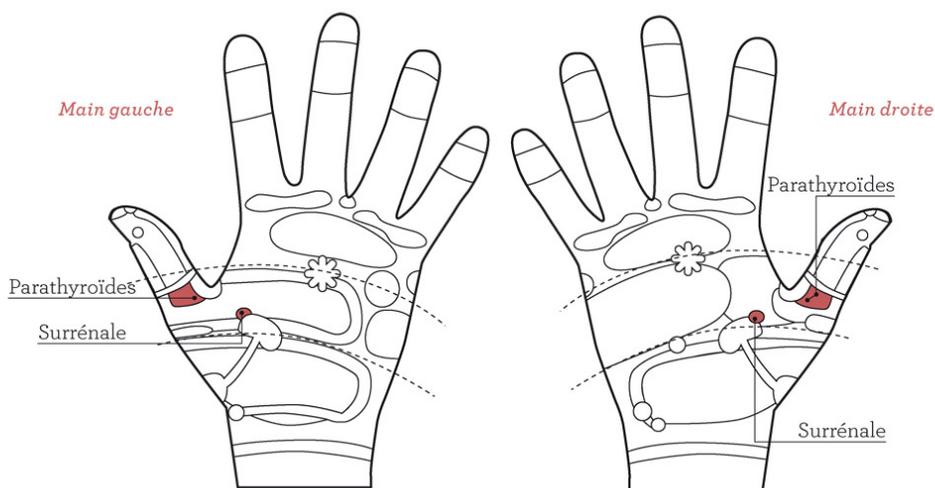
La véritable anorexie est un trouble grave du comportement alimentaire. Elle nécessite absolument un suivi médical et une hospitalisation. On ne vit pas bien longtemps sans se nourrir !

## ARTHRITE ET INFLAMMATIONS ARTICULAIRES (POLYARTHRITE RHUMATOÏDE...)

L'arthrite est une inflammation articulaire : douleur, gonflement, raideur... On parle de polyarthrite lorsque plusieurs articulations sont touchées. Couramment, il peut s'agir de symptômes dus à une maladie génétique, une maladie auto-immune, ou être déclenchés par des « polluants » encore mal connus. La réflexologie et l'acupression sont utiles dans ce genre de cas, où il est impossible de masser directement une articulation douloureuse alors que l'on peut la traiter à distance. Si l'articulation va mal, la zone réflexe sera également inconfortable : automassage énergétique doux de rigueur.

### RÉFLEXOLOGIE





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



+ Points de l'articulation concernée.

Selon, voir aussi :

« Hanches » ([ici](#))

« Genoux » ([ici](#))

« Coude » ([ici](#))

« Dos » ([ici](#))

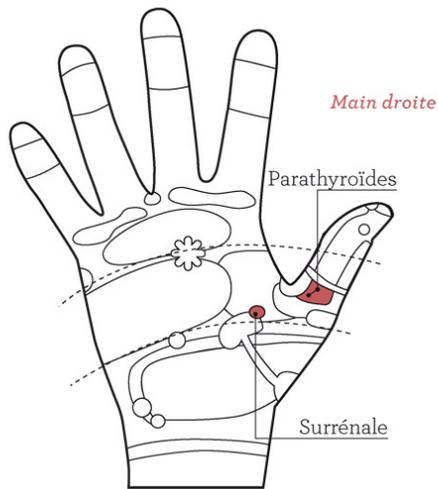
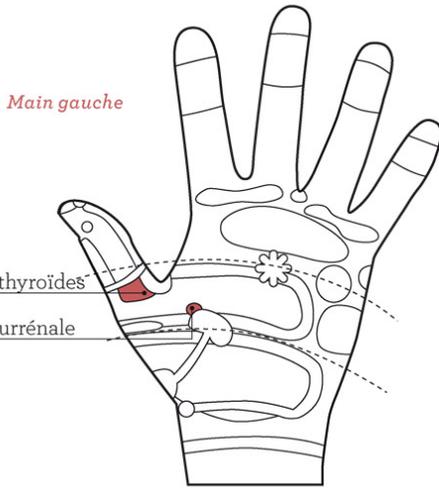
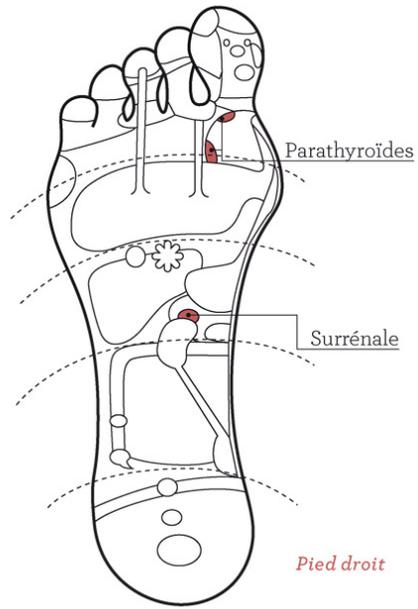
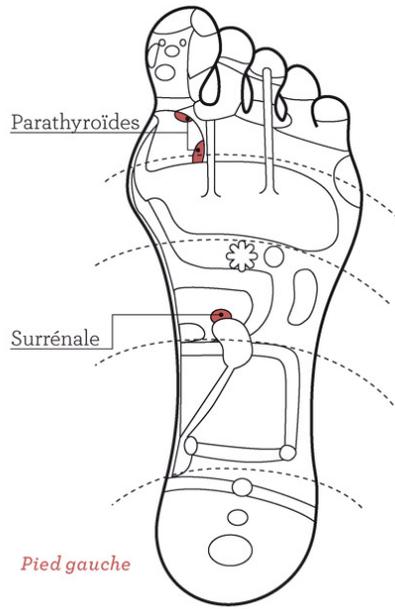
L'alimentation peut jouer éventuellement un rôle dans le maintien des douleurs : si l'on est intolérant digestif (notamment aux produits à base de blé ou de lait), en consommer moins, voire pas du tout pendant quelque temps pour faire le test.



# ARTHROSE

L'arthrose est une maladie de l'articulation. Elle n'a rien à voir avec le vieillissement « normal » des articulations mais, dans les faits, l'accompagne bien souvent : c'est une usure articulaire prématurée. Elle touche 17 % d'entre nous, en France, soit près de 10 millions de personnes. Elle concerne avant tout le dos et les mains – genoux, hanches et pieds suivant bien loin derrière.

## RÉFLEXOLOGIE



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



En cas d'arthrose, on a surtout mal au mouvement, et la douleur s'accroît donc logiquement au fil de la journée.

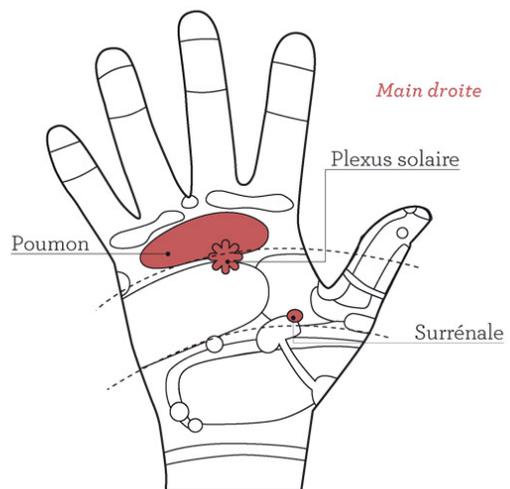
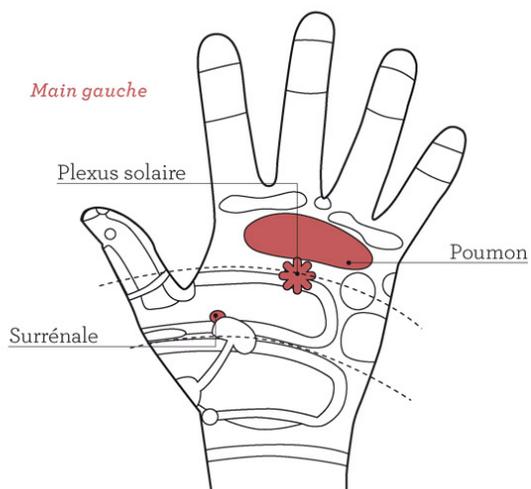
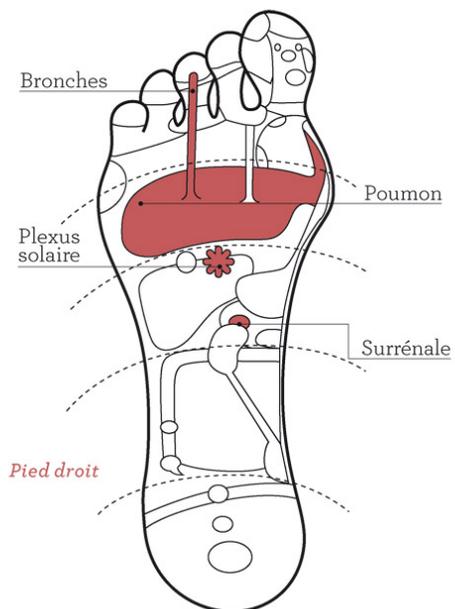
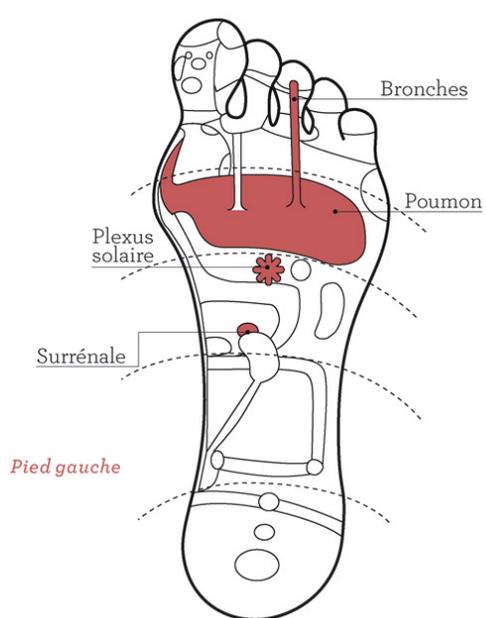
En cas d'arthrite, on a mal tout le temps (en cas de poussée). La douleur peut éventuellement se réduire lorsqu'on est en pleine activité.

---

## **ASTHME**

Dans les crises, il y a toujours une composante inflammatoire des bronches. Et, parfois, un déclenchement d'origine psychologique... en tout cas, forcément du stress et de l'angoisse quand on a du mal à respirer ! Stimuler régulièrement ces zones, en prévention, peut aider à espacer les crises d'asthme. Rappelez-vous qu'en cas de difficulté respiratoire, l'urgence est de respirer confortablement avant tout. L'usage de l'inhalateur est indispensable si vos premières manœuvres réflexo et acupression ne « donnent rien ».

### **RÉFLEXOLOGIE**



## ACUPRESSION

On peut stimuler ce point, pile dans le creux de la gorge.

Et pour lever la sensation de « poids » thoracique, respirer mieux et alléger les poumons (ces sensations étant liées aussi au stress de la crise asthmatique), pressez ce point.

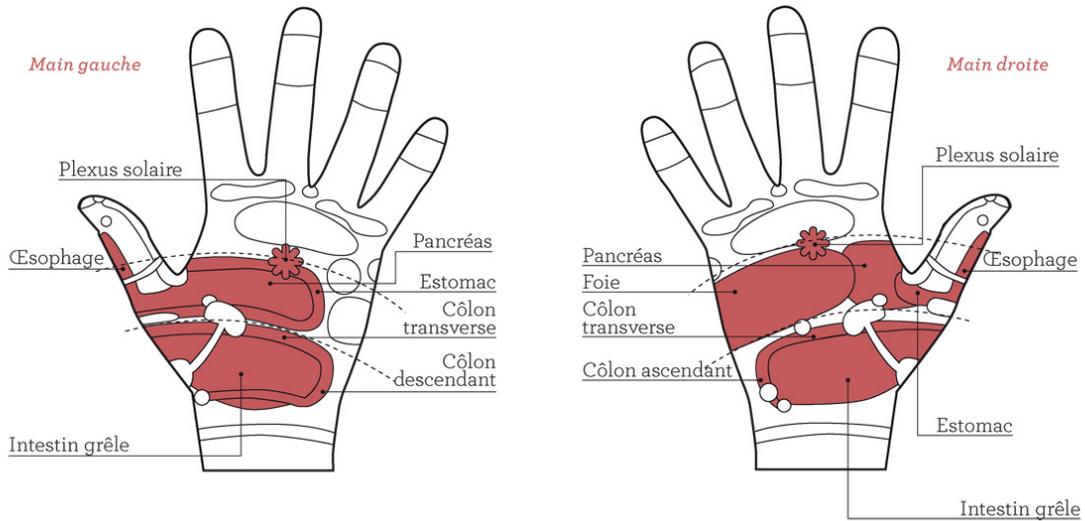
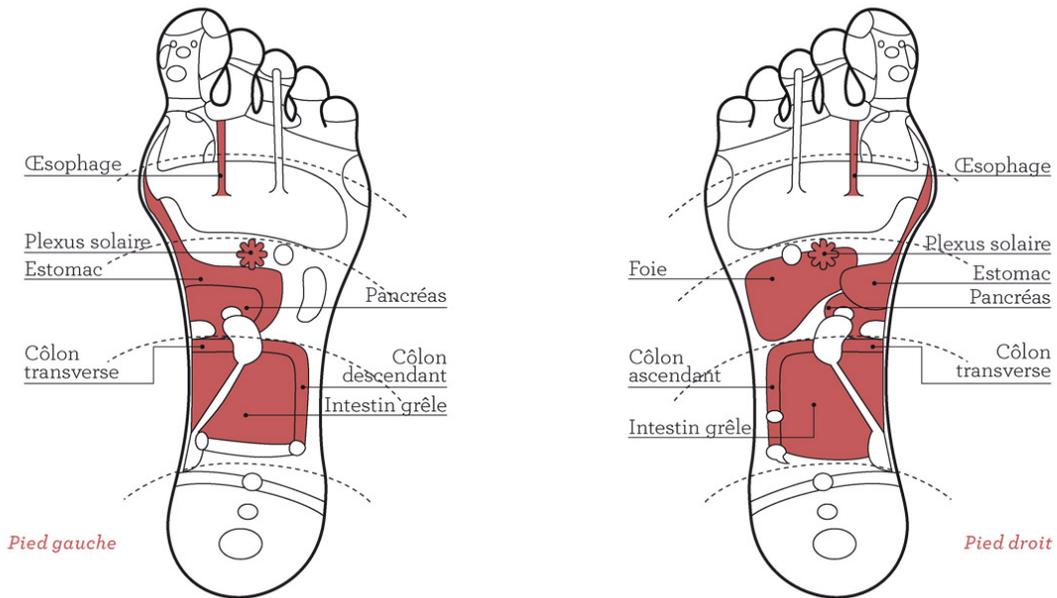
## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



## **BALLONNEMENTS**

Ballonner, c'est gonfler du ventre, généralement après les repas. Signe de la présence de gaz, donc d'un travail excessif à fournir de la part des bactéries qui peuplent la flore intestinale. L'origine du problème est la plupart du temps digestive – consommation de trop de fibres, de Fodmaps (des petits sucres naturellement présents dans de nombreux aliments mais très indigestes), de lactose (lait de vache), de gluten (blé), de polyols (faux sucres présents notamment dans les confiseries dites « sans sucre », surtout les chewing-gums dragéifiés... un seul peut vous faire gonfler comme une montgolfière !). Souvent, le stress est impliqué à plus ou moins grande échelle : on mange trop vite, sans mâcher... et plus on stresse, plus on ballonne.

### **RÉFLEXOLOGIE**



## ACUPRESSION

- L'un des points antiballonnements est celui-ci :
- En cas de douleurs abdominales associées aux ballonnements, pressez aussi ce point :

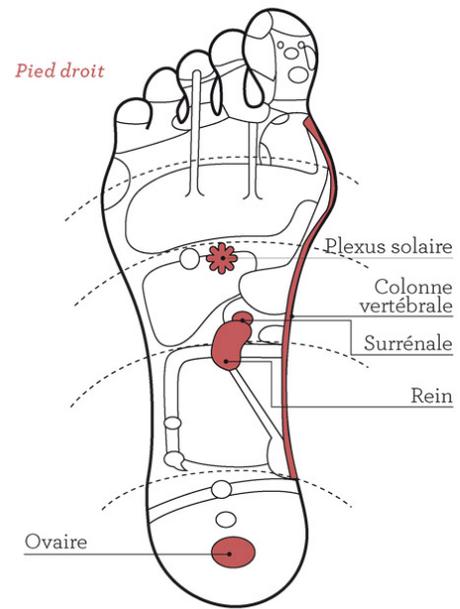
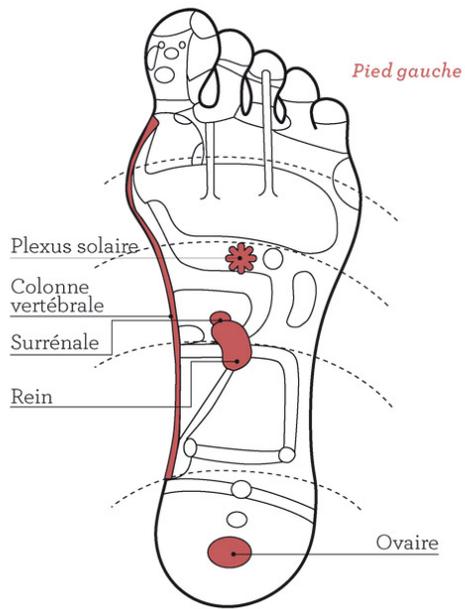
VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

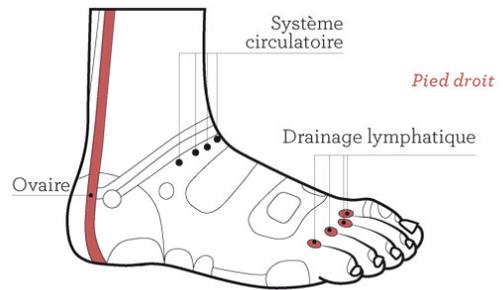
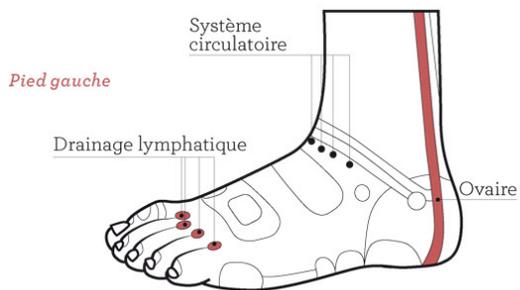
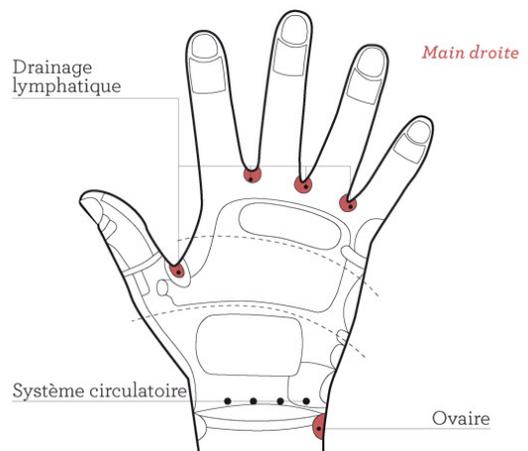
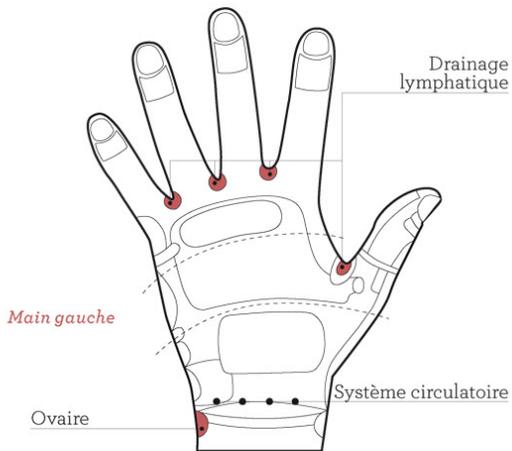
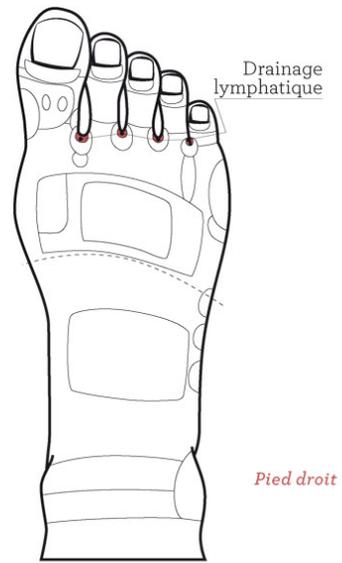
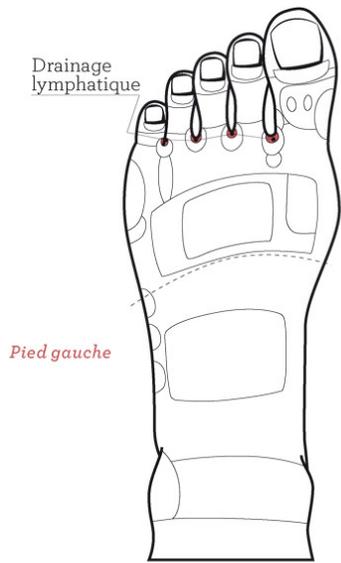


## **BOUFFÉES DE CHALEUR ET SUEURS NOCTURNES**

Typiques des symptômes liés à la préménopause et à la ménopause, les bouffées de chaleur pour « raisons hormonales » s'invitent aussi parfois chez des femmes bien plus jeunes, à certains moments du cycle. Dans tous les cas, stimuler quelques points énergétiques précis peut vraiment aider à réduire la fréquence et l'intensité de ces fichues bouffées de 30 à 40 %, comme l'a montré cette étude américaine du Wake Forest Baptist Center<sup>1</sup> portant sur l'acupuncture, publiée en mai 2016. Pas d'acupuncteur à côté de la maison ? Essayez de travailler vous-même les points énergétiques adéquats. En commençant par les zones réflexo surrénales, drainage lymphatique, plexus solaire, ovaires, systèmes circulatoire et lymphatique.

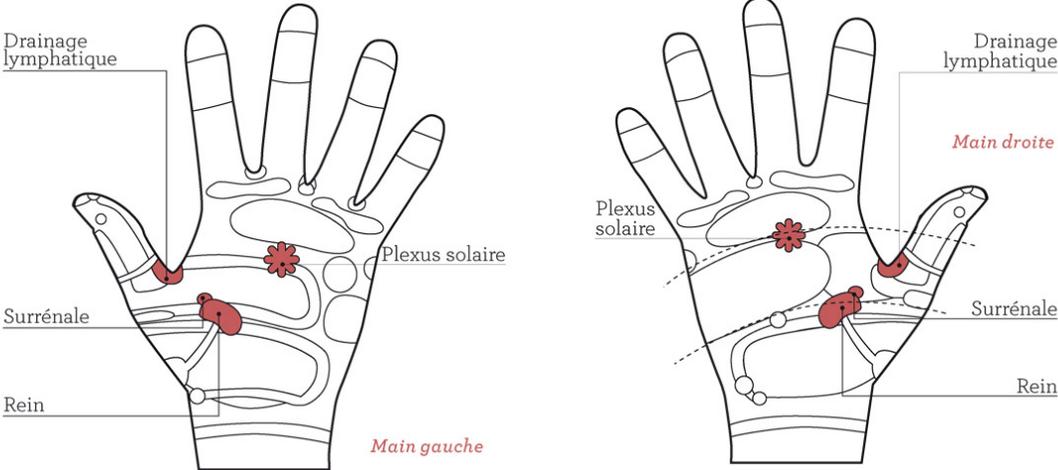
### **RÉFLEXO**





## ACUPRESSION

Les deux principaux points anti-bouffées de chaleur sont les suivants :



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE  
POUR CE TROUBLE**



---

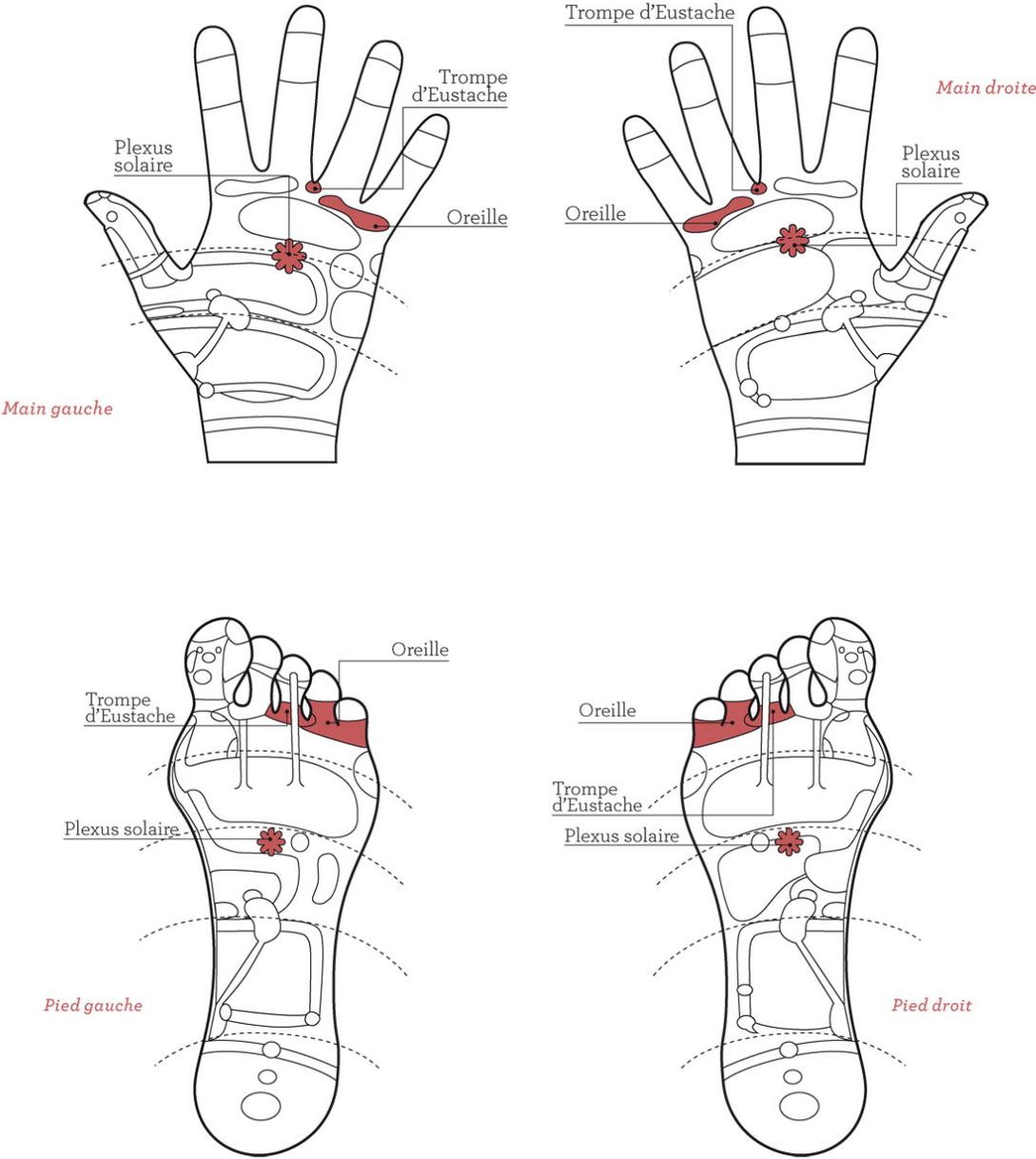
1. [www.wakehealth.edu/](http://www.wakehealth.edu/)

## BOURDONNEMENTS D'OREILLES, ACOUPHÈNES, SONS ÉTRANGES PERÇUS

Les « tinnitus » (= acouphènes) chers à nos amis anglais sont une plaie difficile à imaginer chez ceux qui ne les subissent pas. En gros, on perçoit des sons, tintements, bourdonnements, grésillements... très réels, mais que les autres n'entendent pas car ils ne sont pas causés par un bruit extérieur. On distingue les acouphènes *objectifs*, que chacun peut entendre (sang qui circule, battements cardiaques...), des acouphènes *subjectifs* (listés plus haut). En général, ils s'installent progressivement en raison du vieillissement auditif (presbyacousie), ou brusquement suite à un traumatisme de l'oreille (musique trop forte, vie à proximité d'une autoroute, d'un aéroport, machines bruyantes sur le lieu de travail...). Cependant, l'origine peut aussi être un médicament pris au long cours (anti-inflammatoire, aspirine, pilule...), un Sadam (voir [ici](#)), l'hypertension, une otite mal soignée et même une intolérance/allergie alimentaire... Outre la gêne immédiate, les bourdonnements d'oreille peuvent déboucher sur des troubles du sommeil, de l'agressivité voire une véritable dépression.

Aucun traitement classique n'est proposé aux patients pour ce genre de problème, malheureusement, auxquels les médecins recommandent d'apprendre à s'habituer à ces bruits. Pas si facile... Raison de plus pour essayer les massages énergétiques aroma, qu'avez-vous à perdre ?

# RÉFLEXOLOGIE



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

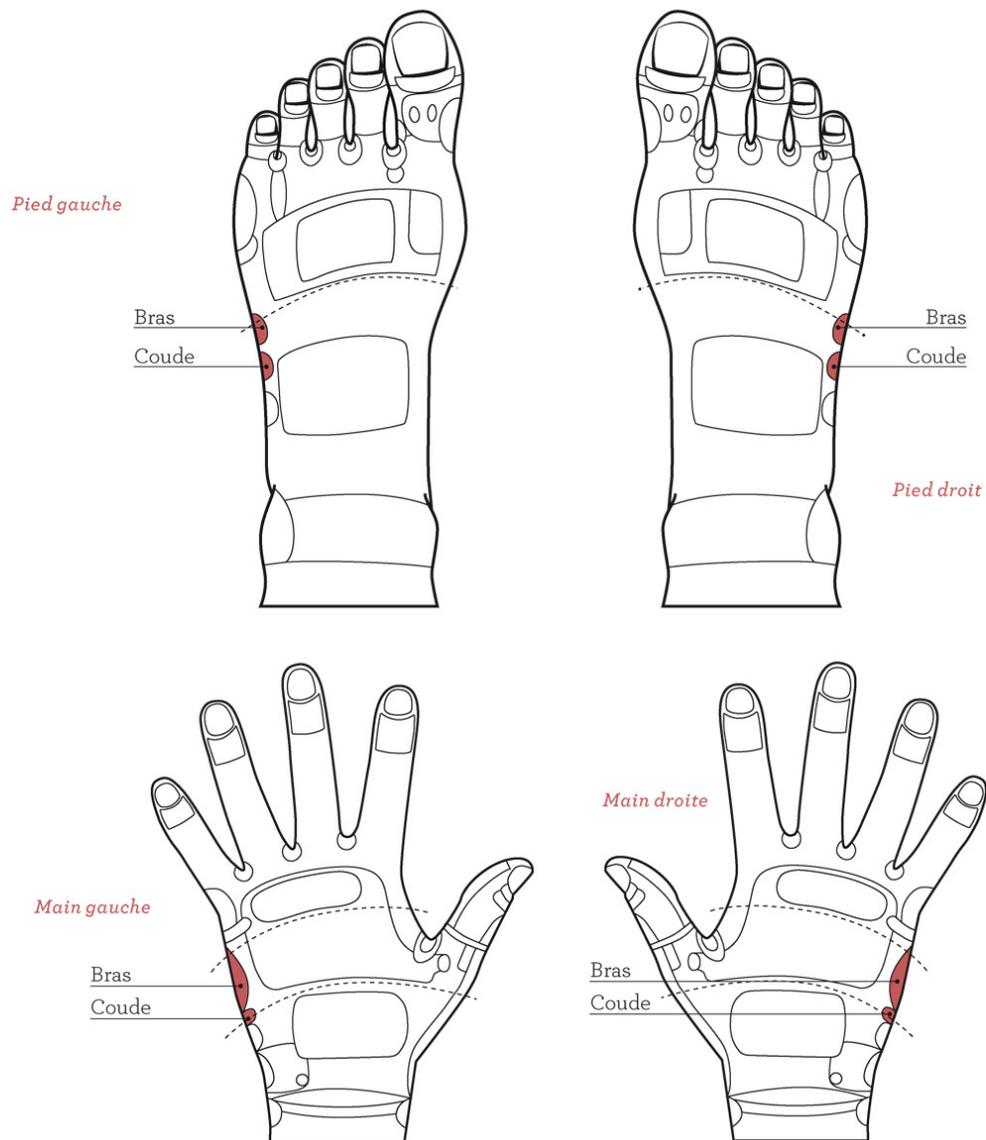


Consultez votre médecin ORL pour qu'il élimine un éventuel bouchon de cérumen, peut-être tout simplement la cause de vos acouphènes !

## **BRAS, COUDE (TENDINITE, « ELBOW », INFLAMMATION LIÉE À LA SOURIS DE L'ORDINATEUR, RHUMATISMES...)**

Une douleur au bras peut être terriblement handicapante pour les gestes les plus simples de la vie quotidienne. Le coude, notamment, subit de plein fouet la révolution informatique et le paie durement de sa personne : l'usage intensif de la souris d'ordinateur abîme coudes et épaules. Ce type de douleur répond justement bien aux massages énergétiques aroma, à condition d'être constant dans les soins.

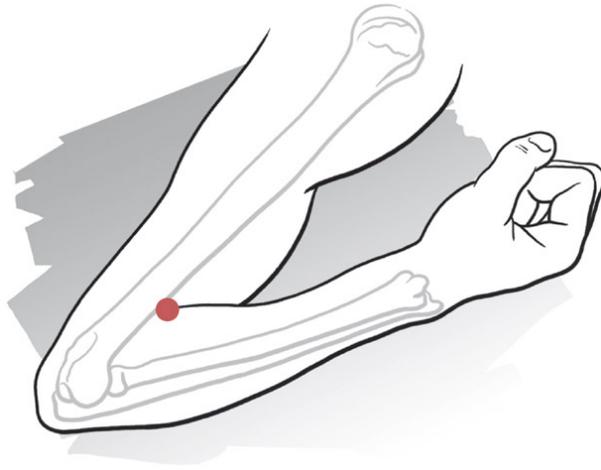
### **RÉFLEXOLOGIE**



Stimulez les zones « Inflammation » ([ici](#)).

## ACUPRESSION

Ce point dédié au coude est très efficace. Pressez-le !



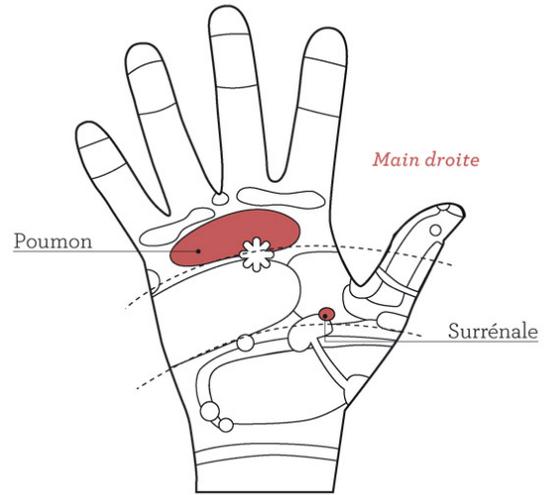
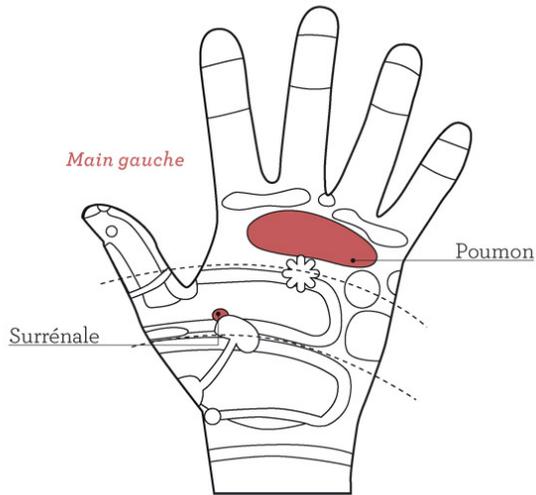
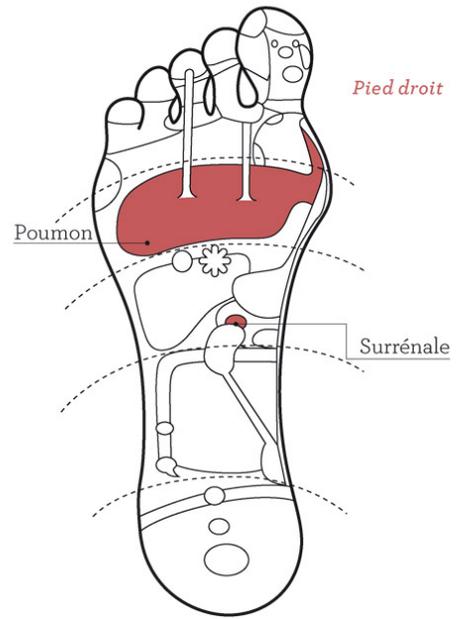
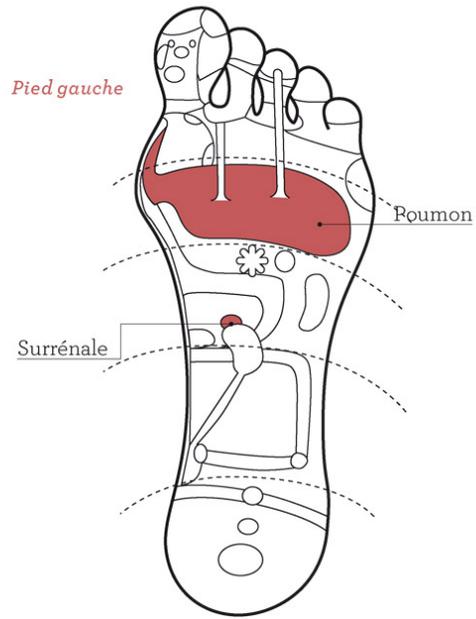
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

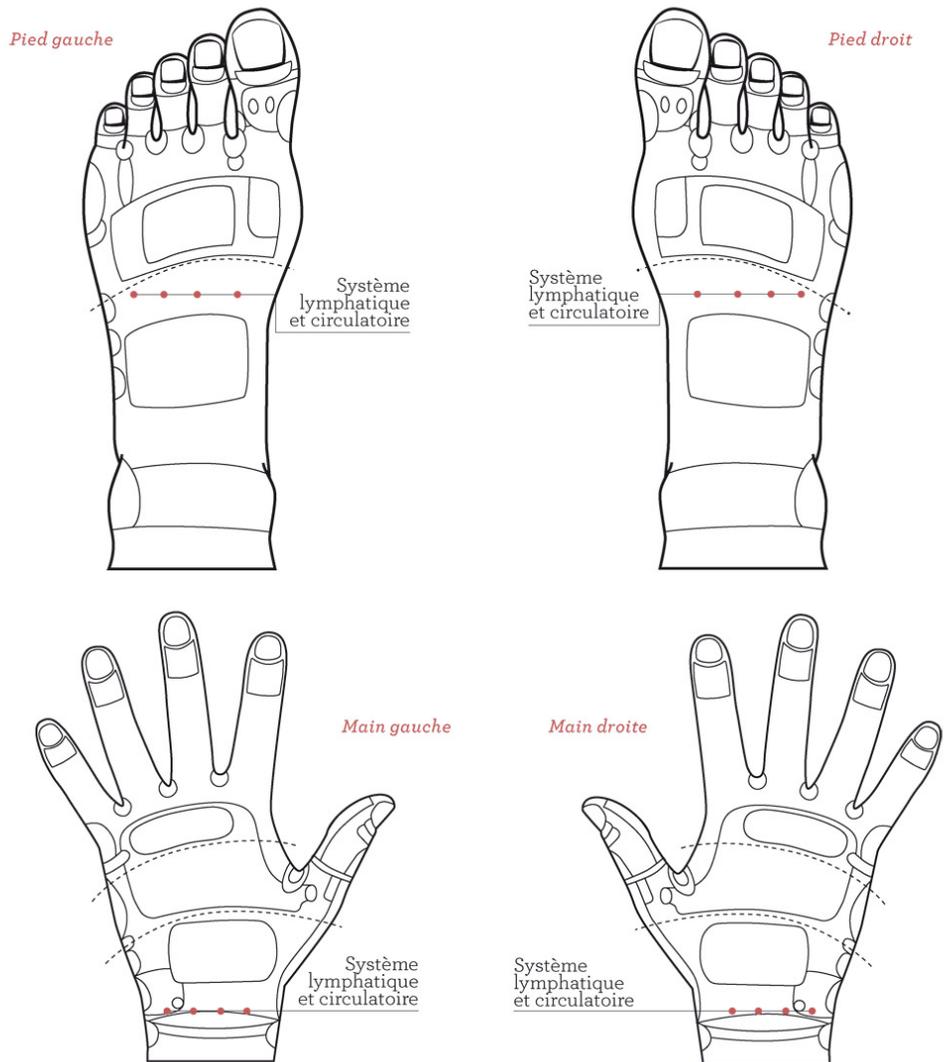


## **BRONCHITE**

Une bronchite, inflammation des bronches, se soigne à l'aide d'huiles essentielles fortement antiseptiques (origan compact, cannelle de Ceylan...) ou autre traitement jugé approprié par votre médecin. Mais rien n'empêche d'aider l'organisme à éliminer les microbes responsables de vos malheurs.

### **RÉFLEXOLOGIE**





**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



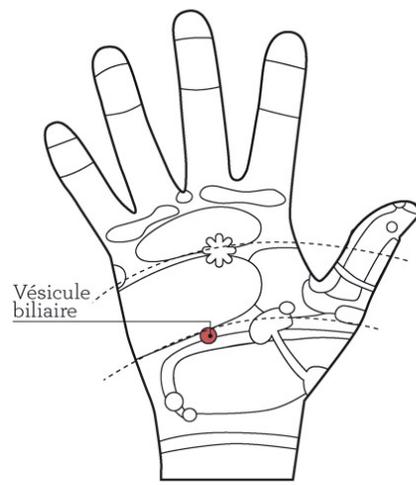
En cas d'infection, l'usage des huiles essentielles par voie orale/diffusion associée est indispensable. Il faut en effet une certaine quantité de molécules antiseptiques pour venir à bout des microbes. Ne vous contentez pas des massages réflexo aroma.

## CALCULS BILIAIRES

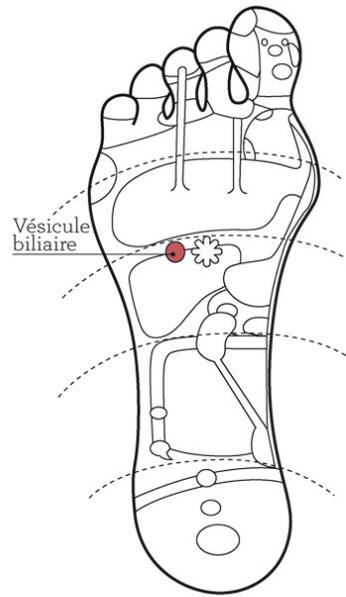
Les calculs biliaires sont des petits « cailloux » qui se forment dans la vésicule biliaire, sous le foie. 3 à 4 millions de Français en souffrent. Dans 80 % des cas, on ne sent rien mais, parfois, des douleurs violentes se manifestent sous le diaphragme ou à l'estomac. Si vous êtes une femme et avez plus de 70 ans, vous êtes spécialement à risque. Mais si vous êtes jeune, en surpoids, aussi (même les hommes !). En cas de crise, consultez en urgence pour soulager la douleur.

La zone réflexe se trouve seulement sous le pied droit et la main droite, juste sous celle du foie. Elle est vraiment petite et délicate à dénicher. Observez bien notre schéma. Une fois dessus, pressez fermement en dessinant des petits cercles sur place avec votre pouce, sans le déplacer.

### RÉFLEXOLOGIE



*Main droite*



*Pied droit*

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



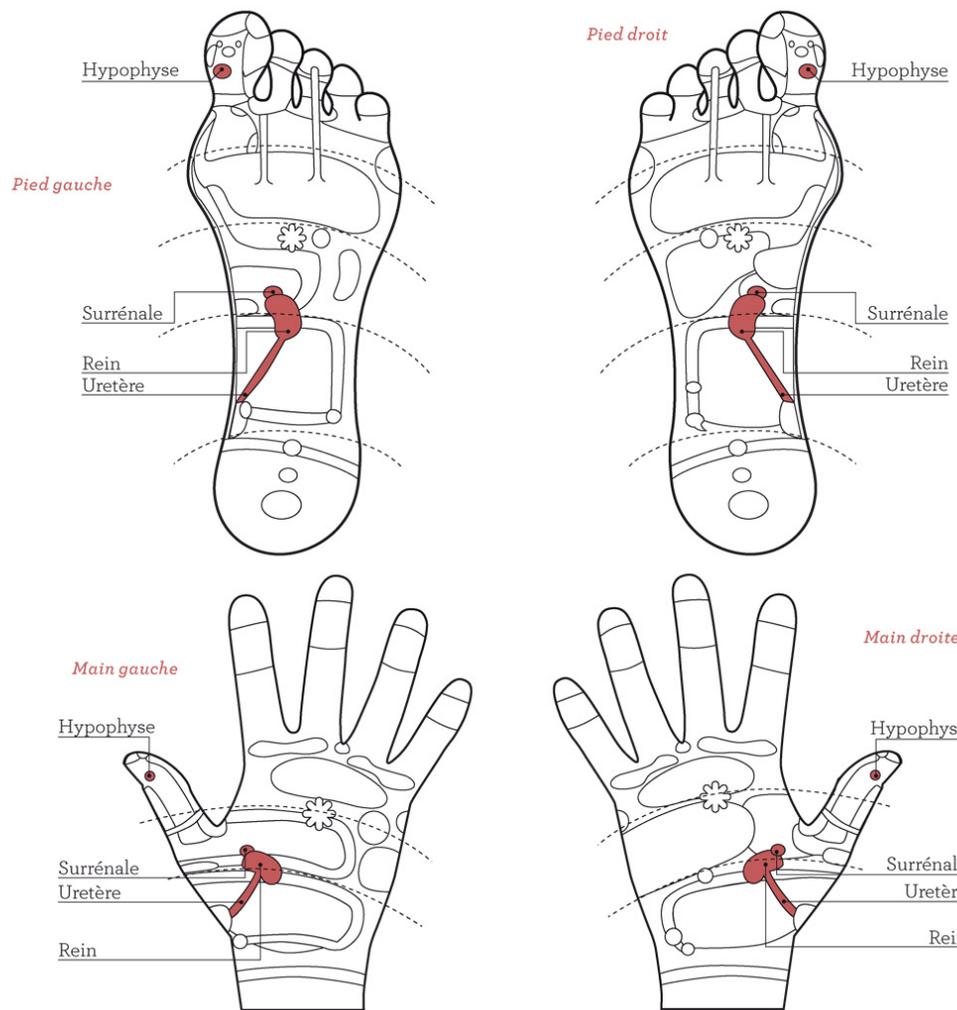
Des mesures diététiques sont indispensables !

---

## CALCULS RÉNAUX

Stimulez régulièrement ces zones *en prévention* si vous êtes sujet aux calculs rénaux (ou lithiase urinaire). En cas de colique néphrétique, donc de complication de calculs, la douleur est très vive, voire insupportable. Vous n'aurez probablement pas envie que l'on vous touche sous les pieds tandis que vous attendez le médecin en urgence, en serrant les dents !

### RÉFLEXOLOGIE



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

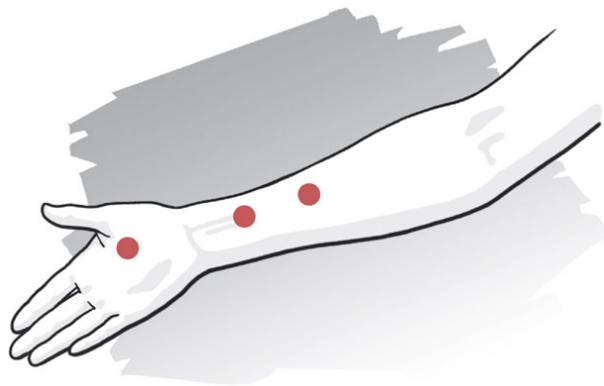


## CANAL CARPIEN (SYNDROME)

Si vous passez plus de 2 heures par jour à manier la souris d'ordinateur, il y a des chances (façon de parler) pour que vous croisieez un jour ou l'autre le désormais célèbre syndrome du canal carpien. Comme son nom l'indique, il correspond à la compression d'un nerf au niveau du poignet. Résultat : une main gênée, froide, douloureuse, surtout le pouce, l'index et le majeur (les 3 doigts innervés par le nerf médian), l'ensemble de l'avant-bras comme « engourdi », faible. Il devient difficile de faire des petits gestes précis (couture, écriture) et, même, d'ouvrir un pot de confiture ou de décapsuler une bouteille. L'heure est grave !

### ACUPRESSION

Pas de réflexologie plantaire ici, mais une pression sur l'ensemble des points situés autour des tendons jusqu'à la main.



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



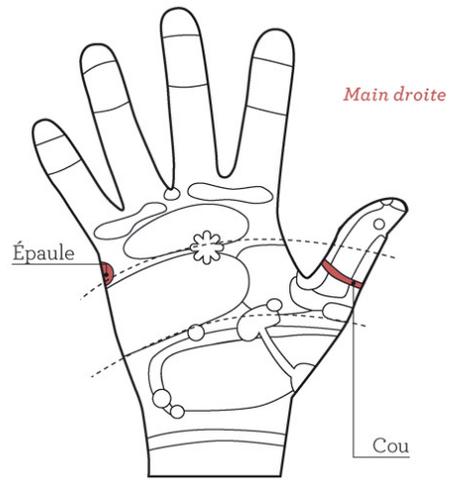
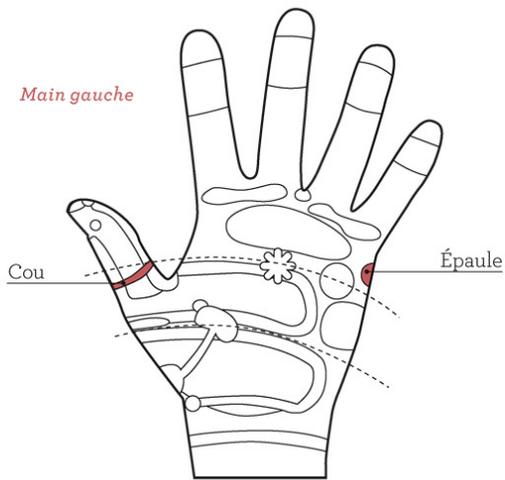
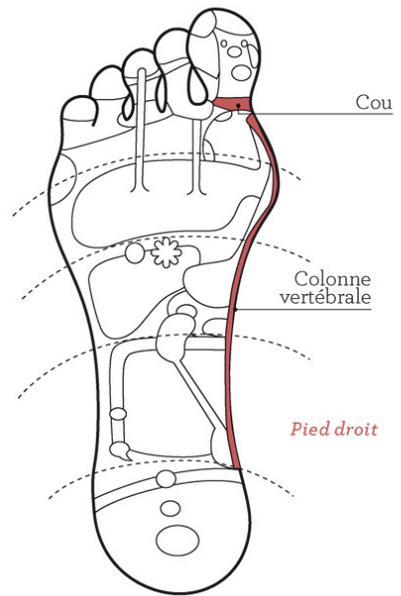
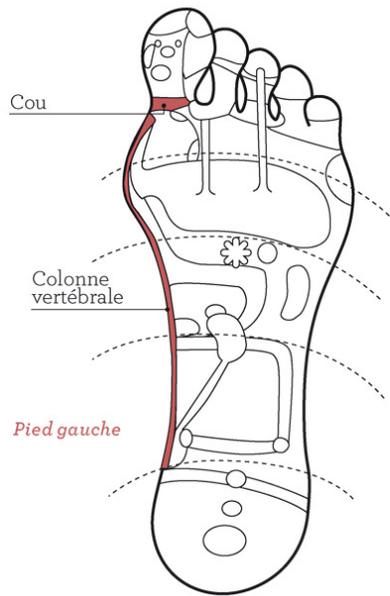
### **Le bonus**

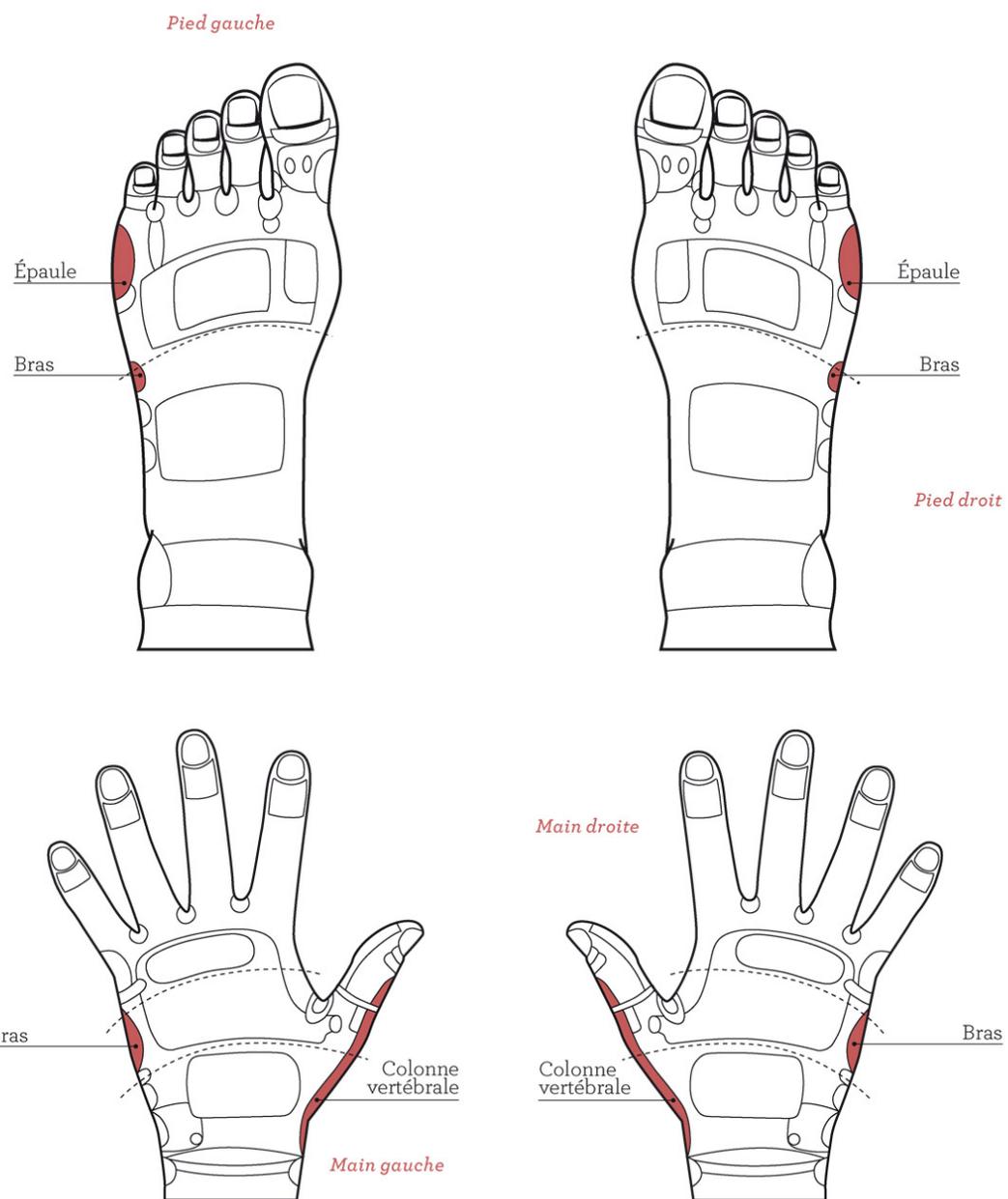
Matin et soir, et toutes les 30 minutes si vous travaillez à l'ordinateur, faites une pause. Bras tendus devant vous, étirez régulièrement mains et poignets (surtout le droit, chez les droitiers). Dessinez des cercles lents avec les poignets, ouvrez et fermez grand les mains une dizaine de fois de suite. Évitez à tout prix de les comprimer la nuit sous l'oreiller.

## **CAPSULITE, « ÉPAULE GELÉE »**

La capsulite rétractile est une raideur courante de l'épaule, pouvant mener à une incapacité quasi totale de mobilité. Il n'y a aucun consensus chez les médecins pour traiter cette inflammation, les médicaments sont généralement décevants, et le chemin de la guérison souvent long... Accélérez les choses en stimulant au minimum 3 fois par semaine les zones réflexo concernées.

### **RÉFLEXOLOGIE**





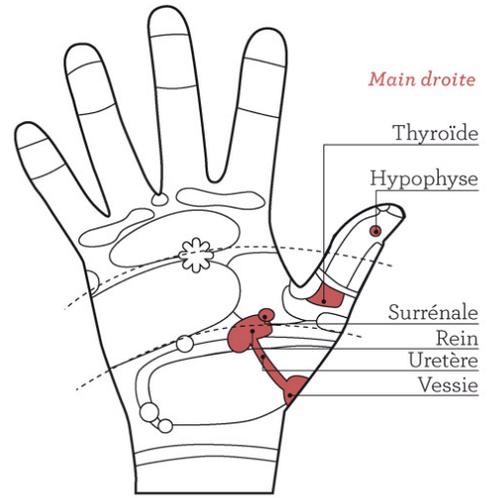
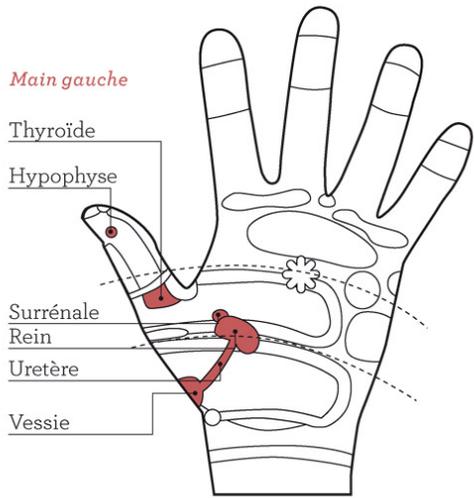
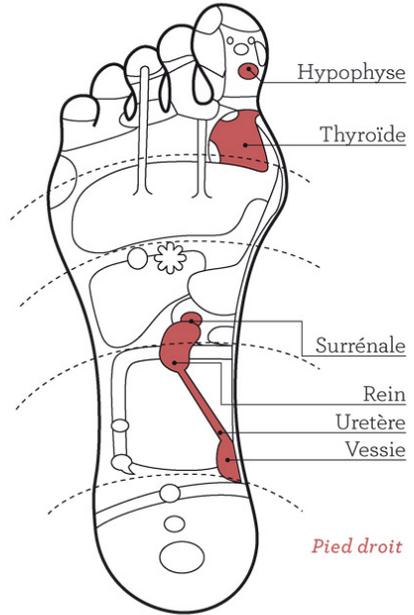
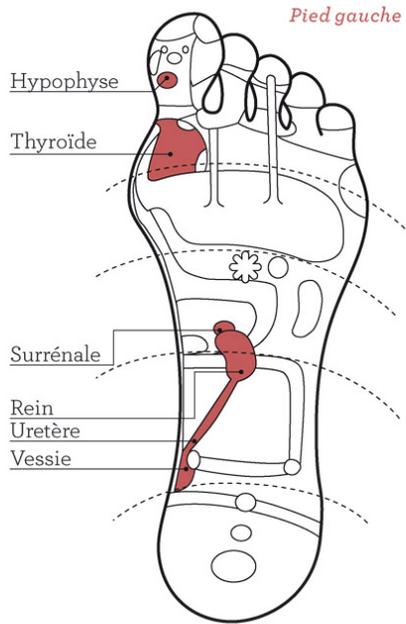
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

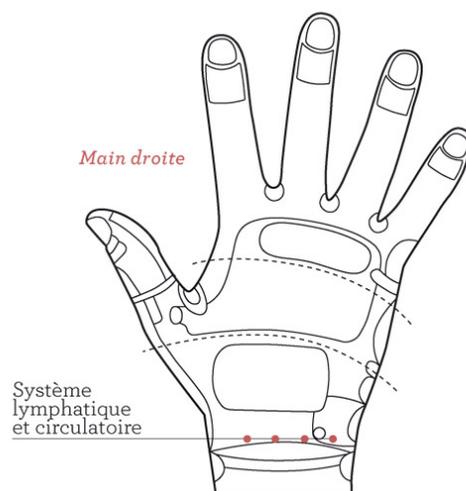
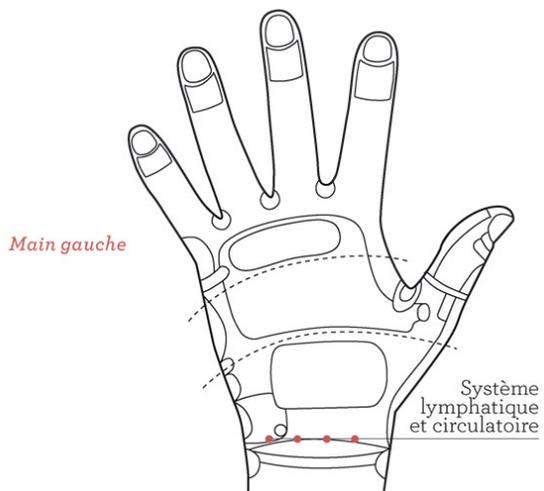
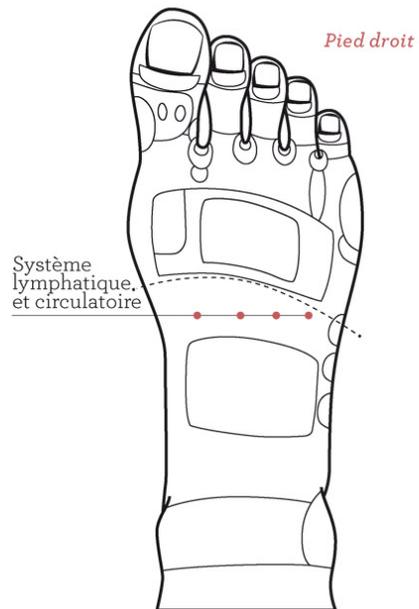
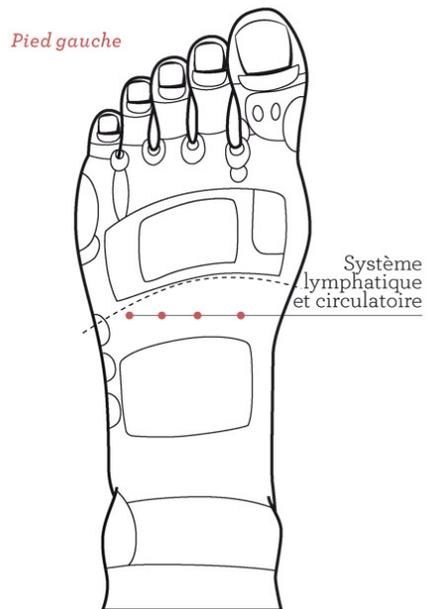


## **CELLULITE, RÉTENTION D'EAU**

Pour déloger la cellulite, l'activité physique musclée (surtout dans l'eau – aquagym, aquajogging, aquabiking...) est le moyen le plus efficace. Les massages locaux aux huiles essentielles, aident aussi fortement. La réflexologie, elle, favorise le processus d'élimination du corps, seul aux commandes pour finalement décider si votre peau d'orange va s'atténuer... ou pas.

### **RÉFLEXOLOGIE**





**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



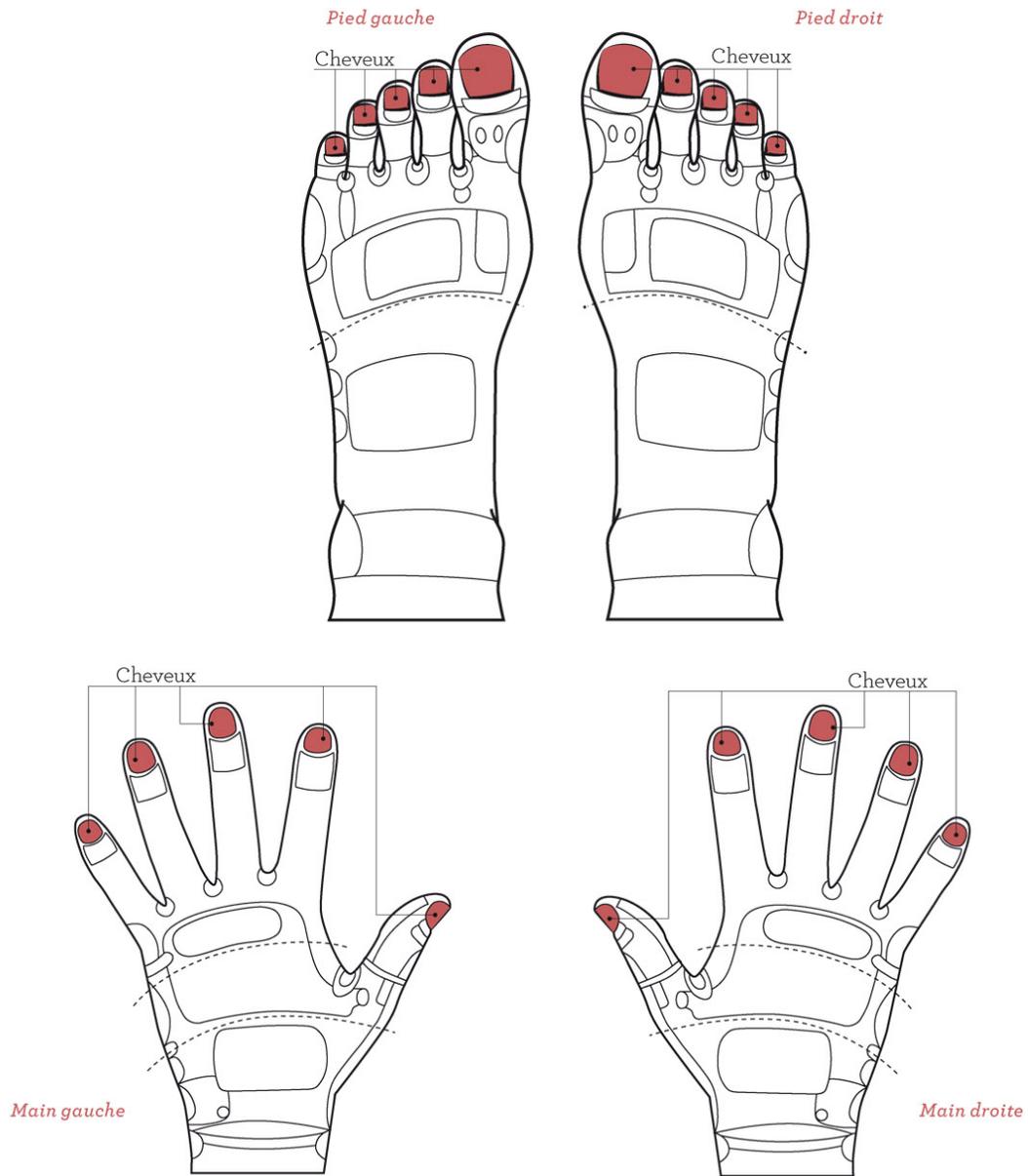
### **Le bonus**

Posez 4 doigts bien à plat sur le dessus de votre pied en partant de la cheville pour arriver au milieu du pied, comme si vous ratissiez la zone, tel un jardinier du bien-être. C'est plus facile si un partenaire vous aide.

## **CHEVEUX (GRAS, CHUTE, PELLICULES...)**

La pollution n'est pas la seule responsable de certains désastres capillaires. La fatigue, les hormones, le stress... jouent leur rôle. La zone réflexo des cheveux se trouvant pile sur les ongles, pincez-les assez fortement pour une stimulation efficace.

### **RÉFLEXOLOGIE**



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



Des shampoings, après-shampoings et soins adaptés sont indispensables. Attention au chlore (piscine), au casque (moto, vélo...), aux shampoings de mauvaise qualité (silicones...)

+ Ajoutez les points en rapport avec votre problème.

« Règles » ([ici](#)) si cheveux gras reviennent chaque mois en fonction du cycle.

« Détox » ([ici](#)) si vous avez exagéré ces derniers temps.

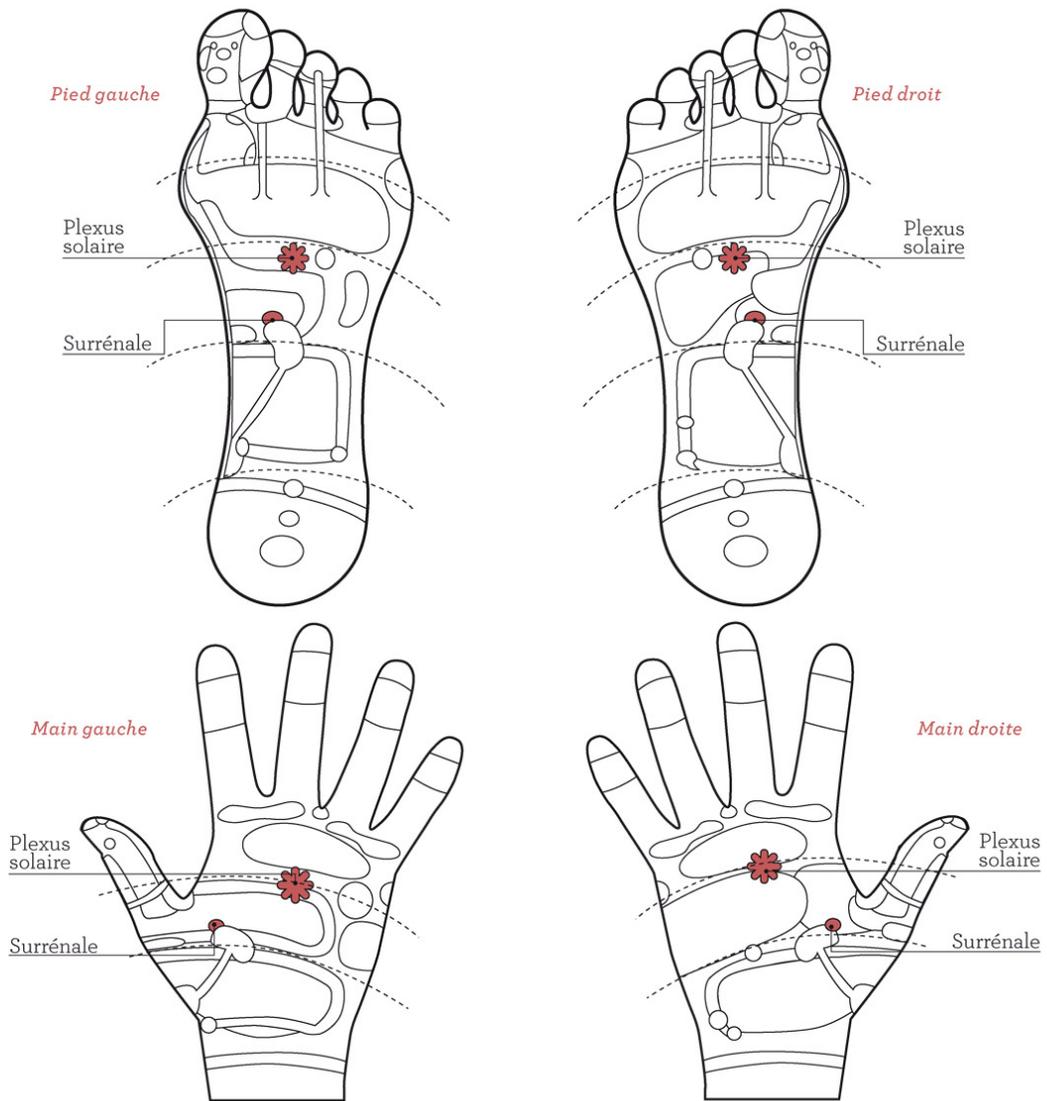
« Stress » ([ici](#)) s'il vous les fait perdre...

« Hypothyroïdie/hyperthyroïdie » ([ici](#)) si vous êtes déséquilibré sur ce plan.

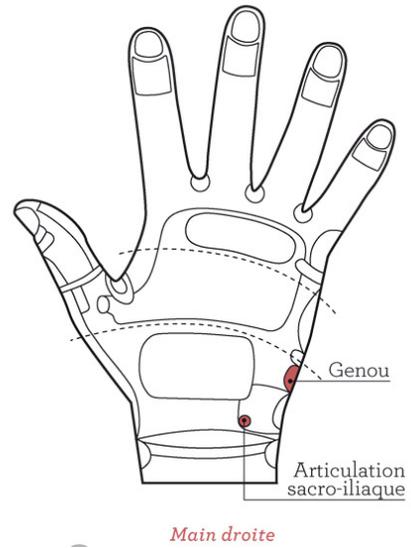
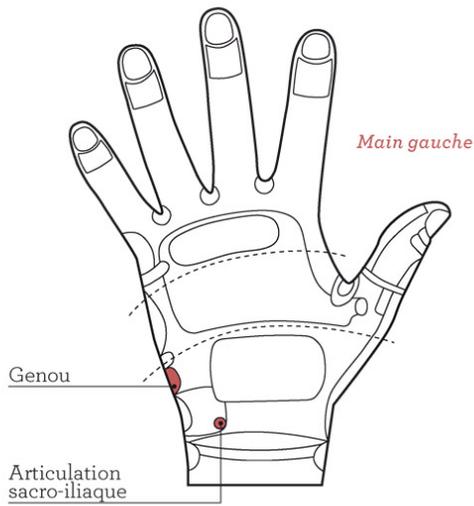
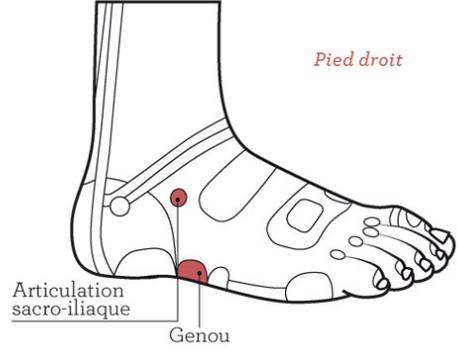
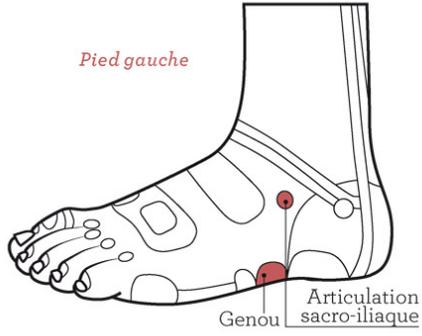
## **CHEVILLE TORDUE, ENTORSE**

Aïe ! Voilà qui fait mal, très très mal. Repos du membre indispensable et réflexologie douce de rigueur. Les points « Surrénales » sont très anti-inflammatoires et antidouleur. N'appuyez pas comme une brute : si votre cheville a été vraiment malmenée, même la stimulation plantaire peut être pénible. Dans ce cas, arrêtez la réflexo : appliquez de la glace sur la cheville un bon quart d'heure pour réduire l'inflammation, puis reprenez vos petites pressions.

### **RÉFLEXOLOGIE**



Le point « Genou » est également intéressant car lors d'une douleur à la cheville, on se tient « mal » pour soulager, et c'est le genou qui « prend ».



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



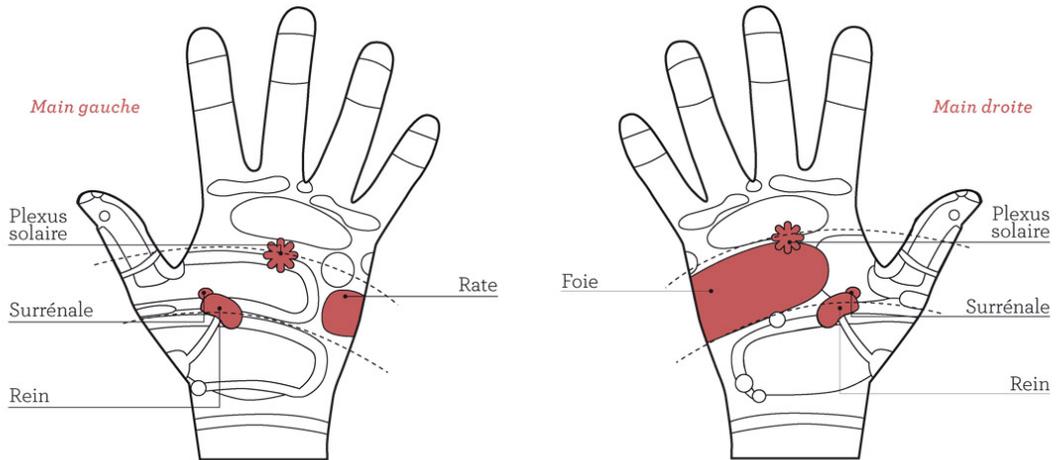
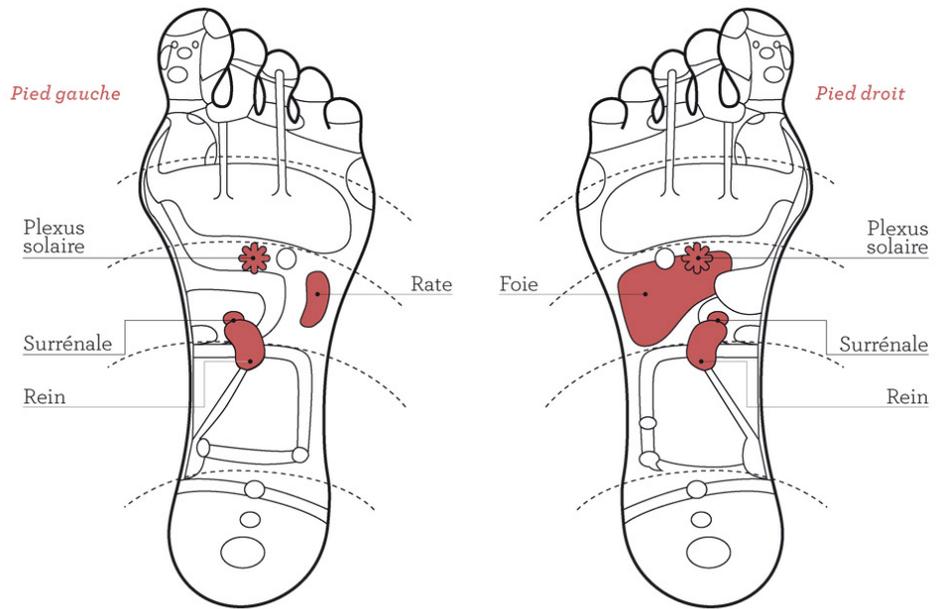
HUILE ESSENTIELLE

*hélíchryse  
italienne*

## **CHIMIOTHÉRAPIE/RADIOTHÉRAPIE (MIEUX SUPPORTER)**

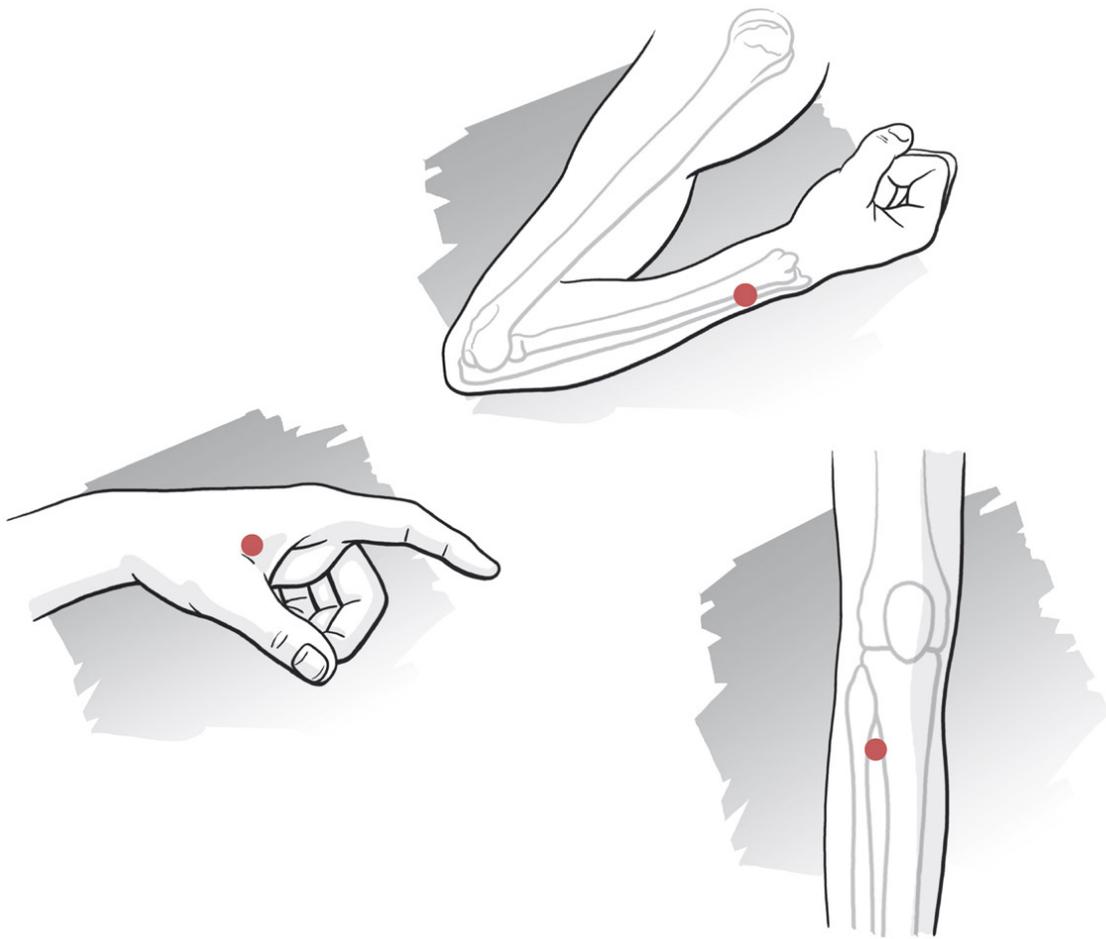
Les chimiothérapies et radiothérapies, traitements de choix contre la plupart des cancers (et d'autres maladies) ont fait d'énormes progrès ces dernières décennies, et même encore ces dernières années. Elles sont plus personnalisées, généralement mieux supportées. Mais pas toujours. Pendant le traitement, l'organisme est mis à rude épreuve, et stimuler certains points de réflexologie, en vue d'aider le corps à mieux tolérer le traitement, peut faire partie de ce que les médecins appellent désormais les « soins de support » – homéopathie, phytothérapie, sophrologie... des aides visant toutes à la même chose : épauler le patient. Il s'agit de favoriser la détox, de minimiser les nausées et effets néfastes (insomnie, fatigue...), de redonner du tonus.

### **RÉFLEXOLOGIE**

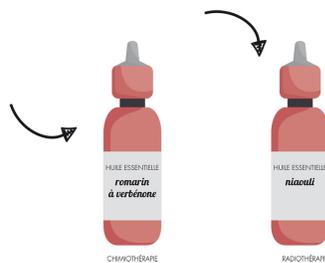


## ACUPRESSION

Les points à stimuler :



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



**+ Autotraitement sur mesure** : les points d'acupression et de réflexologie ci-dessus sont « tonifiants » pour le corps en général

(soutien immunitaire, élimination des substances toxiques...).

*Reportez-vous aux pages qui vous concernent, cas par cas. Ce peut être « Constipation » ([ici](#)), « Détox » ([ici](#)), « Insomnie » ([ici](#)), « Fatigue » ([ici](#))... et complétez vos points de stimulation.*

Consultez un médecin spécialisé en acupuncture ou un réflexologue de confiance pour mieux définir avec lui les points à stimuler dans votre cas particulier. Car tout dépend de l'organe soigné, des effets secondaires rencontrés, de votre état général...

## CHOLESTÉROL, TRIGLYCÉRIDES

Le métabolisme des acides gras est complexe. Notre approche occidentale est une chose (alimentation, statines...), l'approche énergétique en est une autre, les deux pouvant être parfaitement complémentaires. Pour aider au contrôle du cholestérol, on stimule le point d'acupression lié aux voies hépatiques puisqu'elles l'éliminent.

### ACUPRESSION

- L'acupression a aussi son mot à dire. Une étude portant sur les souris (oui, les animaux ont aussi des méridiens énergétiques et des points d'acupuncture et donc d'acupression !) montre que la stimulation énergétique réduit la quantité de graisses dans le sang. Comment ça marche ? Les chercheurs observent que stimuler ce point agit sur des enzymes spécifiques (NNOS et MTI), agissant elles-mêmes sur l'oxyde nitrique, un acteur clé de la signalisation cellulaire. Elles sont également impliquées dans la pression artérielle, l'intégrité des artères, la sécrétion d'insuline et la lutte naturelle du corps contre le stress oxydatif.
- Par ailleurs, l'idée sous-jacente étant de protéger son cœur, stimulez aussi les points recommandés à « Anesthésie » ([ici](#)), « Hypertension » ([ici](#)) et à « Palpitations » ([ici](#)). Les études indiquent qu'ils aident à contrôler le rythme cardiaque et la pression artérielle, deux critères essentiels pour une bonne santé du cœur.

### VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



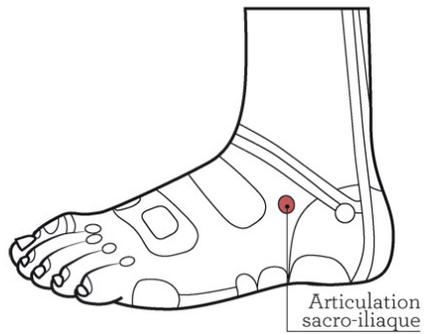
HUILE ESSENTIELLE

***hélichryse  
italienne***

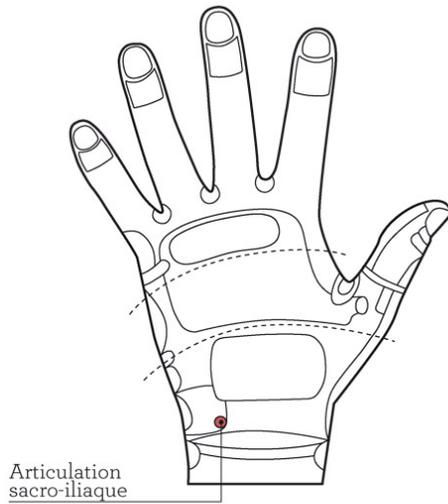
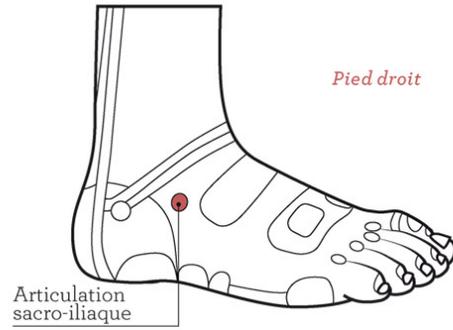
## **COCCYX (DOULEUR, CHUTE, COCCYGODYNIE...)**

La zone réflexe de l'articulation sacro-iliaque, assez petite, se trouve exactement dans le creux avant la malléole, pile à la hauteur du quatrième orteil. On peut la stimuler en cas de fracture du coccyx suite à une chute, mais aussi en cas de coccygodynie, douleur « chronique » du coccyx, surtout en position assise.

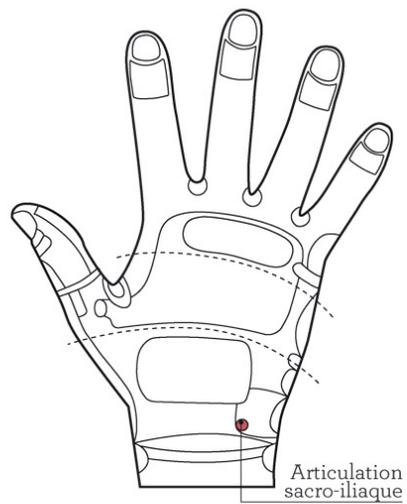
### **RÉFLEXOLOGIE**



*Pied gauche*

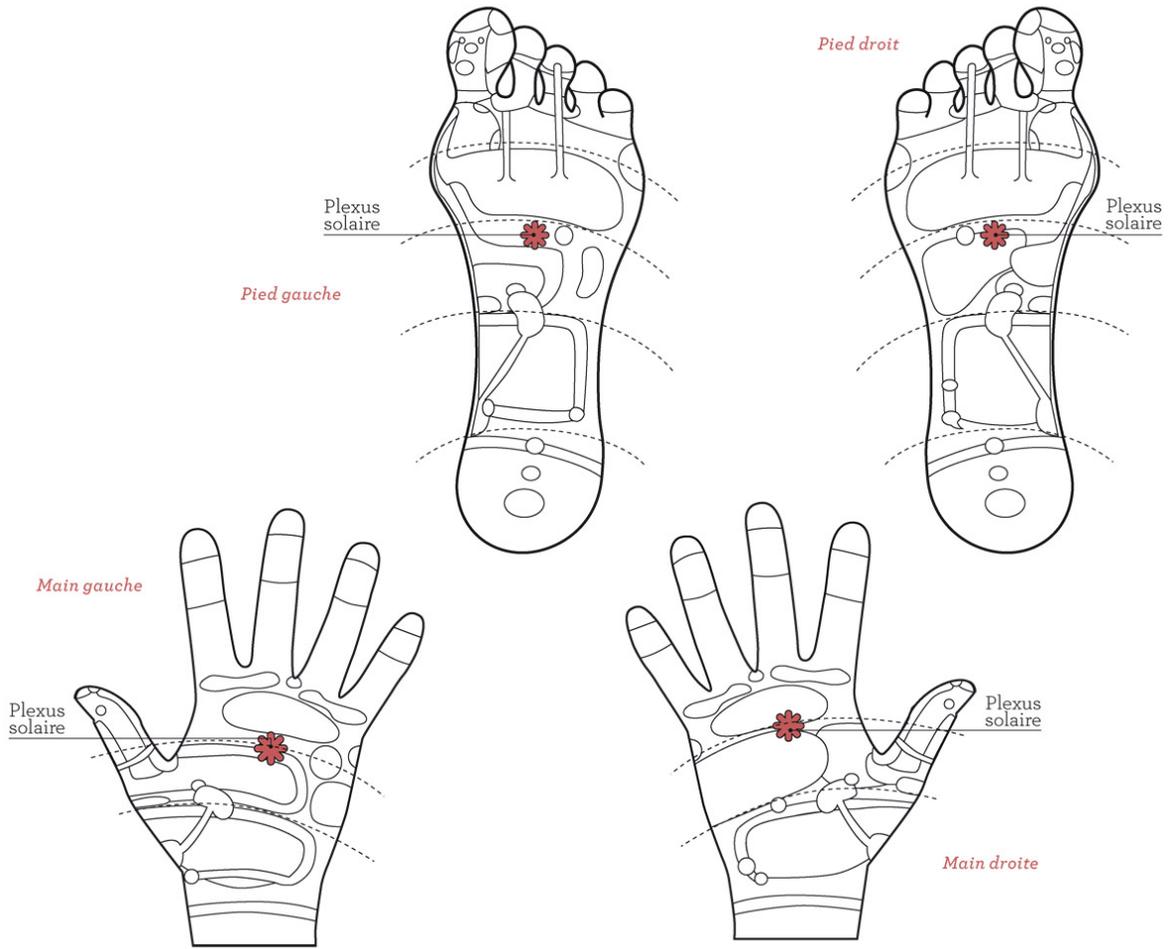


*Main gauche*



*Main droite*

Le point « Plexus » atténue le mal-être qui accompagne souvent les douleurs au coccyx.



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

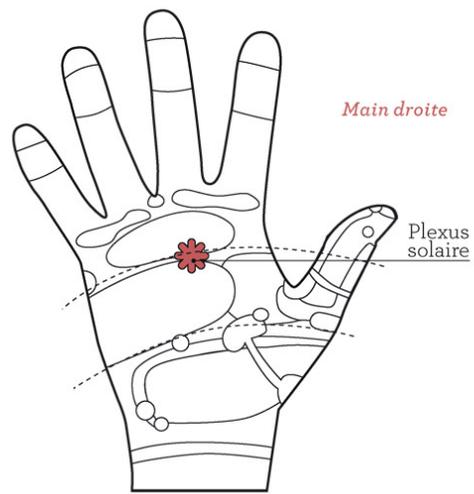
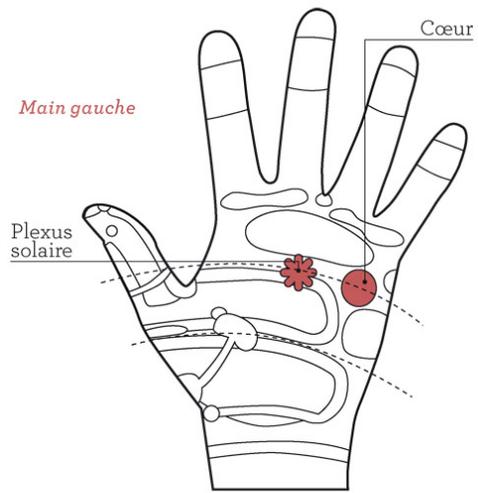


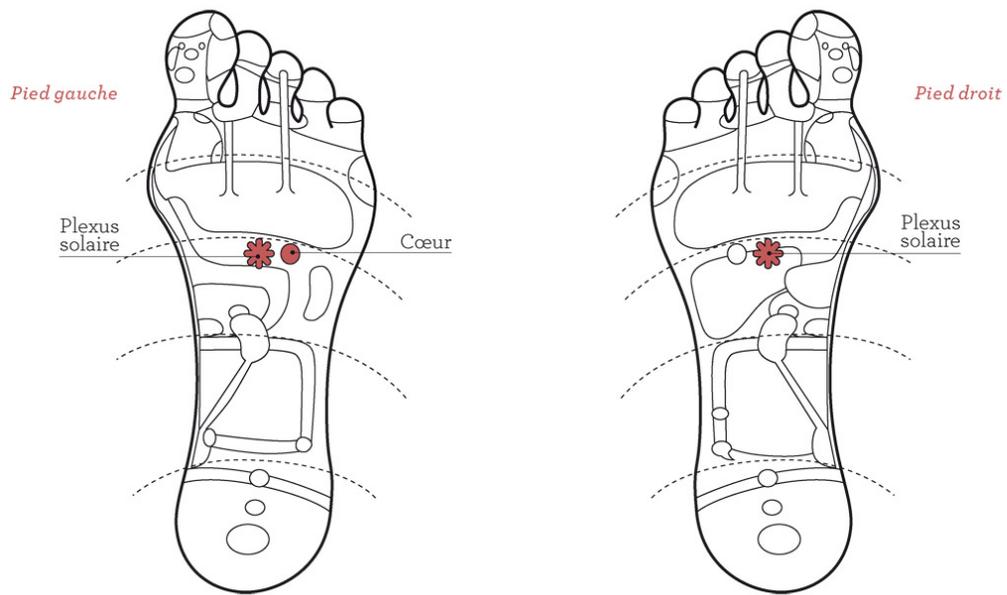
En cas de fracture du coccyx, le problème apparaît à la radio. On ne voit rien à la radio, mais ça fait mal quand même ? C'est une coccygodynie.

## **CŒUR FRAGILE (SUITE ACCIDENT CARDIAQUE, AVC...)**

Vous êtes suivi de près par votre cardiologue ou votre médecin généraliste, mais vous aimeriez être aussi acteur de votre santé. Stimulez 3 fois par semaine les zones réflexes indiquées sur cette page. Et n'oubliez pas les conseils préventifs de base ! Bonne alimentation + calme + sommeil de qualité + exercice physique (en rapport avec votre état).

### **RÉFLEXOLOGIE**





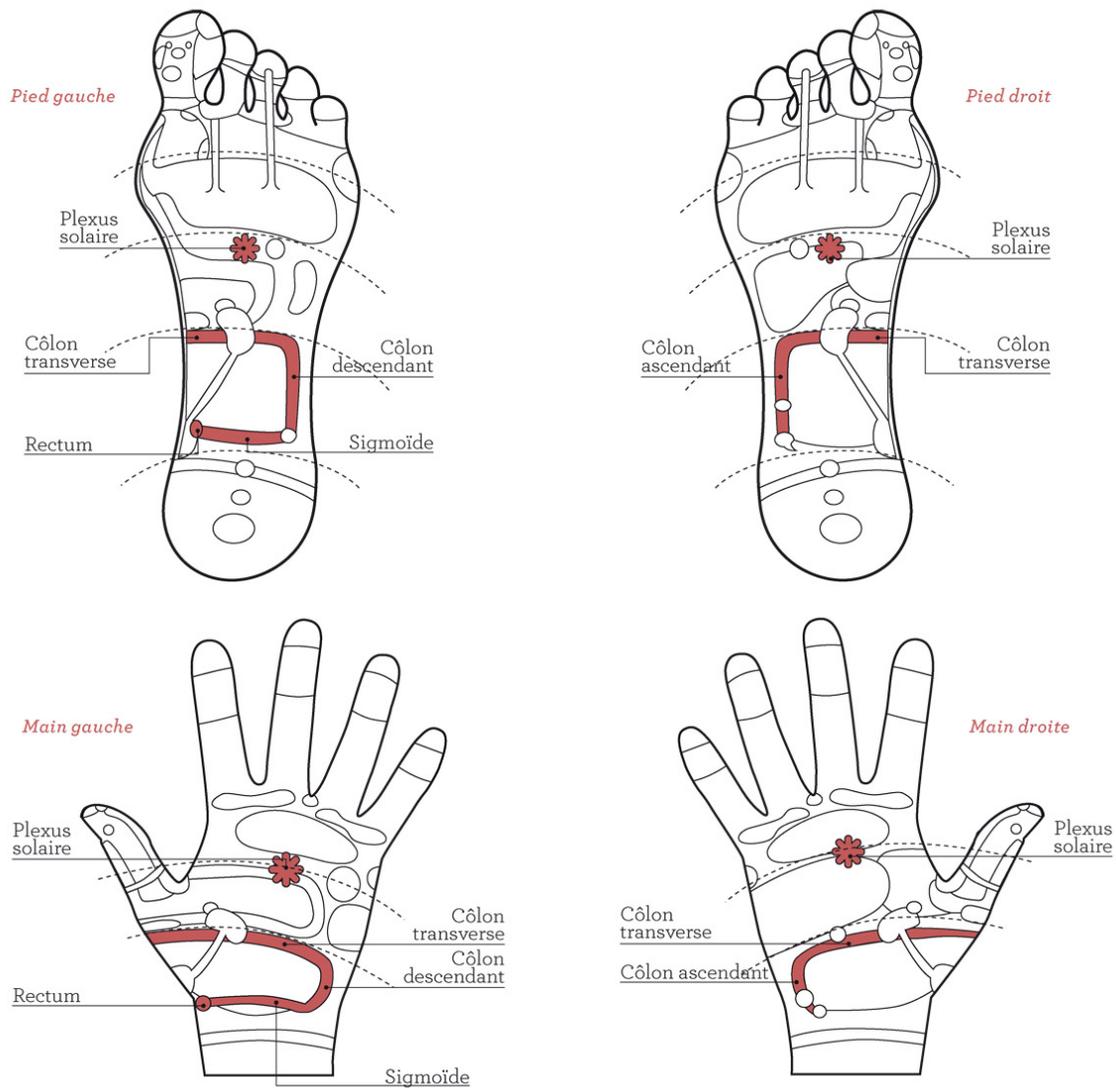
## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



## **COLITE (TOUTES), INTESTIN IRRITABLE, COLOPATHIE FONCTIONNELLE**

Les zones réflexes du côlon ne sont pas concentrées sur un point mais suivent une ligne « aller-retour », que votre doigt devra donc surligner. C'est logique, compte tenu de la taille phénoménale de cet organe. N'oubliez pas le plexus solaire : nous savons désormais que stress et maux digestifs sont intimement liés.

### **RÉFLEXOLOGIE**



## ACUPRESSION

- En cas d'abdomen gonflé, distendu, soit par des gaz (colite, ballonnements), soit par un liquide (ascite), c'est ce point d'acupression qu'il faut presser :
- Parce que la colite donne toujours « mal au ventre », pressez aussi ce point d'acupression dédié :

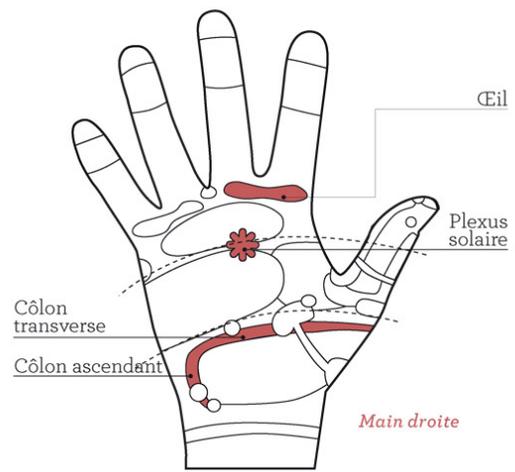
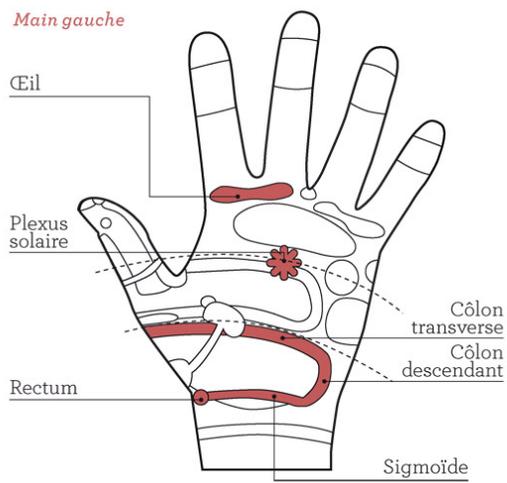
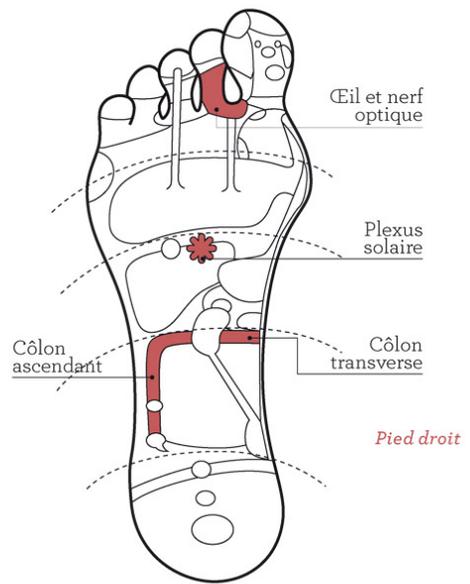
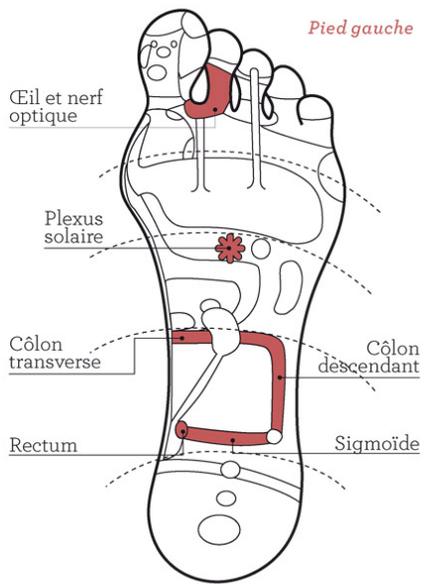
## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

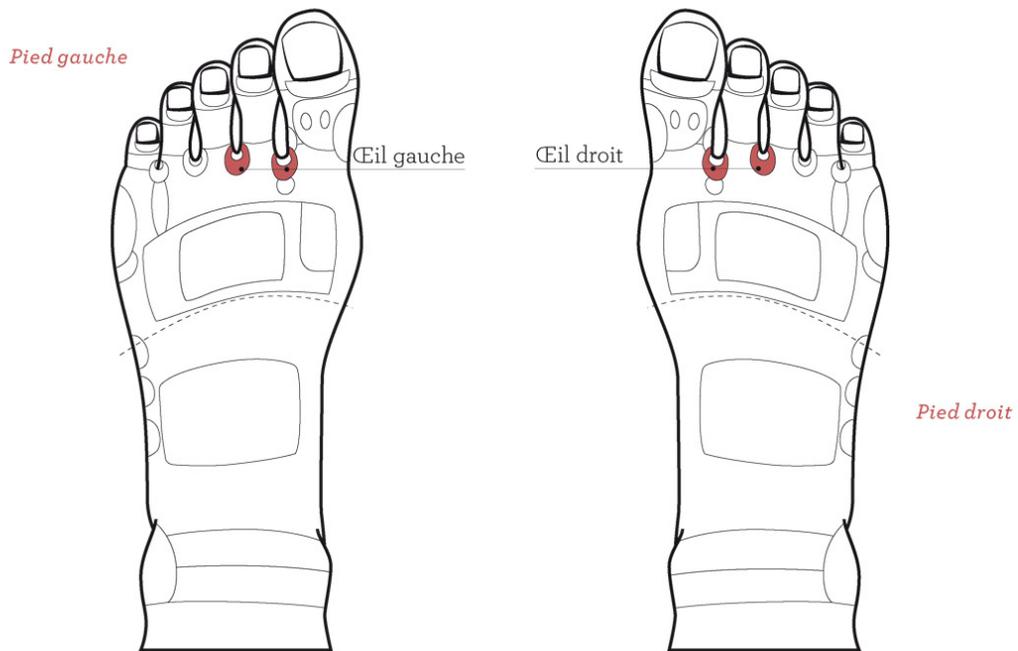


## CONJONCTIVITE

La conjonctivite est une inflammation de la conjonctive, la fine peau/membrane qui recouvre l'intérieur de l'œil. Elle se manifeste par des sensations désagréables comme si on avait du sable dans l'œil. Il démange (et il ne faut pas se gratter car on aggrave son cas), larmoie, fait un peu mal. Attention à ne pas confondre avec une kératite ou autre pathologie oculaire, si vous avez un doute, il est bien plus prudent de consulter un ophtalmologue.

### RÉFLEXOLOGIE





## **ACUPRESSION**

Pour davantage de commodité dans la journée, on peut aussi stimuler ces points d'acupression.

## **VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



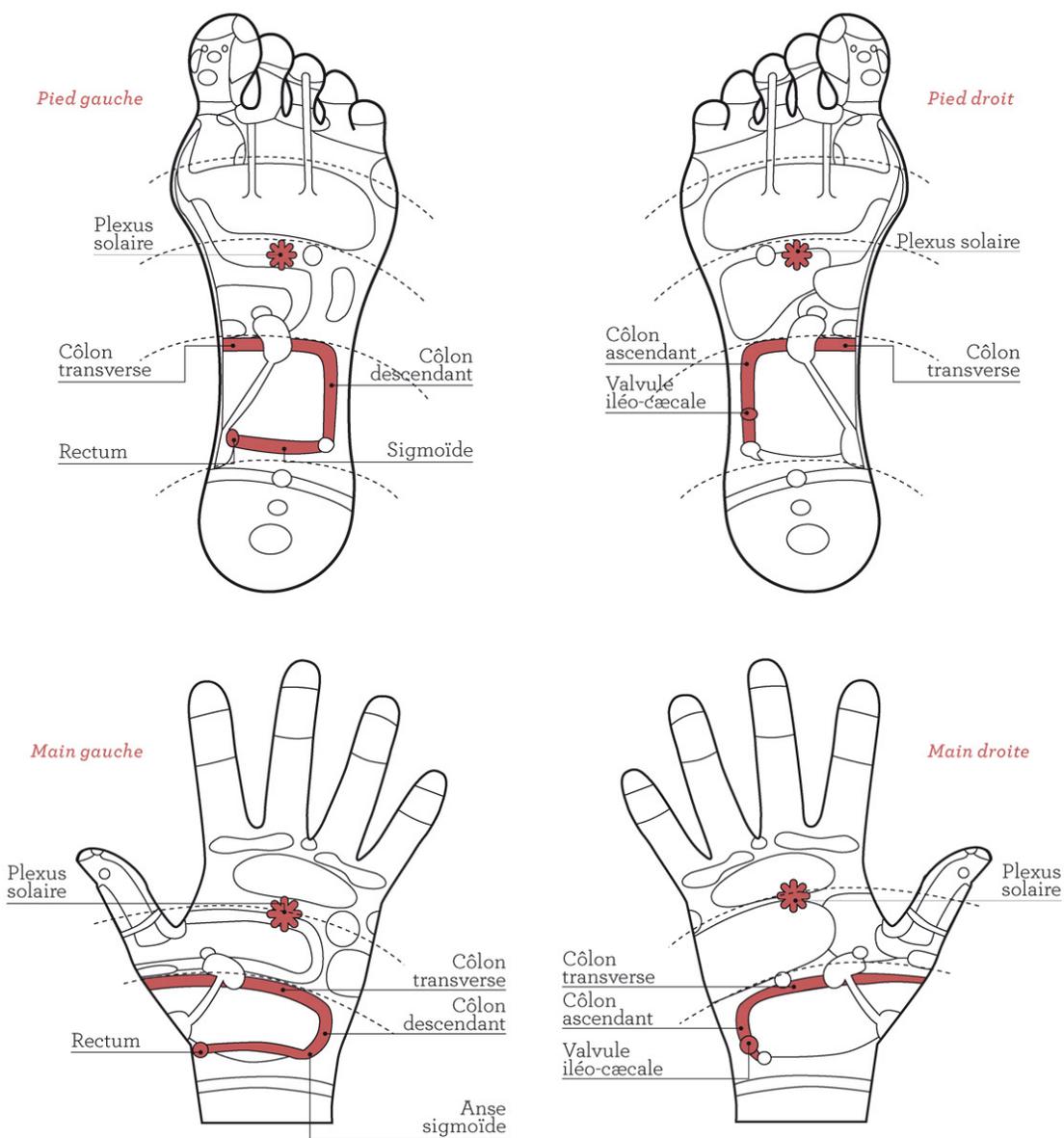
*Si la conjonctivite est d'origine virale ou bactérienne, reportez-vous [ici](#) pour stimuler aussi les points « Immunité »*

*Si la conjonctivite est d'origine allergique, reportez-vous [ici](#) pour stimuler aussi les points « Allergie »*

Attention : une conjonctivite qui ne passe pas très vite doit absolument être montrée à un ophtalmo. Si vous avez besoin d'une pommade antiseptique voire antibiotique, il ne faut pas traîner à l'appliquer.

## CONSTIPATION

Constipation *de transit* (c'est-à-dire paresse intestinale : le bol alimentaire « ne progresse pas ») ou constipation *terminale* (le bol alimentaire progresse mais les selles ne sont pas expulsées pour cause d'hypercontraction du sphincter anal) ? Insistez sur la zone réflexe du sigmoïde, particulièrement visé, mais stimulez aussi les points relatifs au côlon ainsi que ceux du rectum et de l'anus.



+ Constipé uniquement en voyage ou quand vous n'êtes pas chez vous ? Le stress est en cause, stimulez par conséquent aussi les points liés au stress (voir [ici](#)), au décalage horaire ([ici](#)) et le plexus solaire.

## ACUPRESSION

Pour un transit intestinal sans accroc, stimulez ce point d'acupression. C'est le 4<sup>e</sup> point « Hegu », situé sur le méridien du « Gros Intestin ».

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

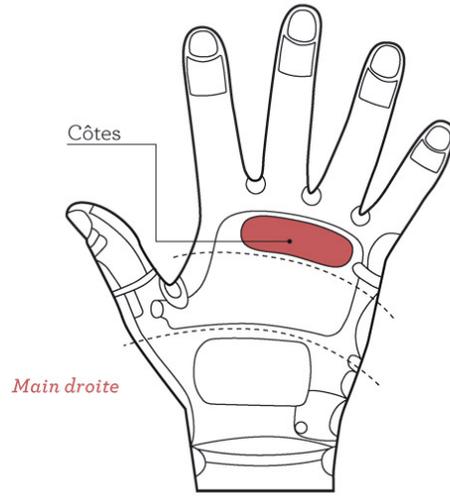
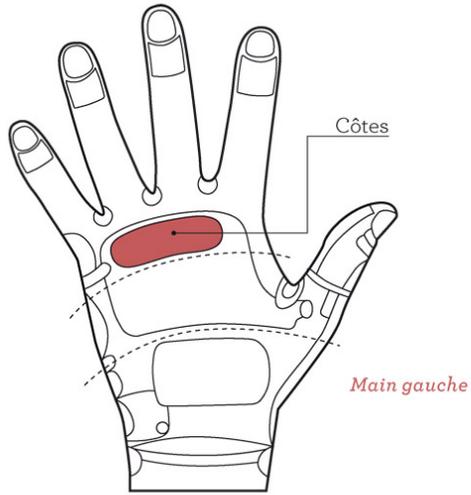


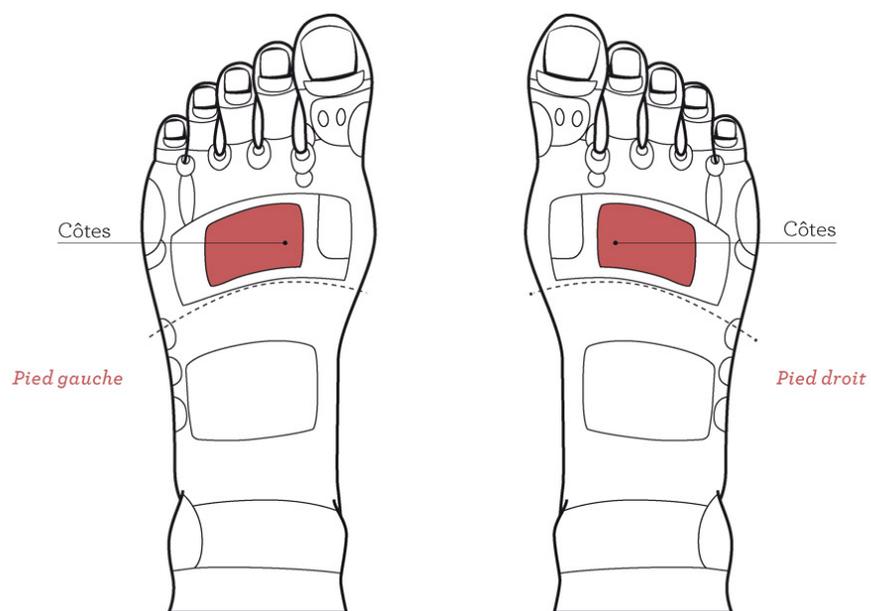
La constipation peut aussi être due à un manque d'activité physique (le simple fait de marcher masse les intestins). Elle peut, enfin, être liée à un manque d'énergie, une « grosse fatigue » qui « sidère » tout, y compris le transit. On n'a « pas la force d'évacuer ». Dans ce cas, stimulez aussi les points liés à la fatigue.

## CÔTES (DOULEURS)

La douleur peut concerner directement les côtes, suite à un accident ou à un choc (sport, bagarre...). Les muscles intercostaux sont forcément atteints, ce qui fait également mal. Elle peut aussi venir de l'irritation d'un nerf, c'est alors une douleur intercostale. Parfois, cette dernière est si violente que l'on redoute une maladie très ennuyeuse ou un accident cardiaque ! Pourtant, ce n'est « qu'un » nerf, qui se réveille à cause de l'arthrite (seniors) ou du zona, par exemple. Dans tous les cas, la manipulation locale est impossible, les zones réflexes sont bienvenues !

### RÉFLEXOLOGIE





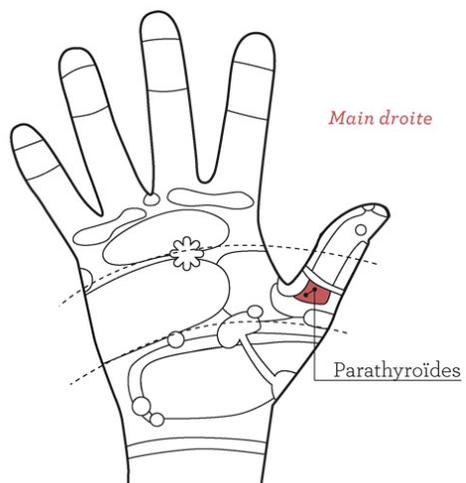
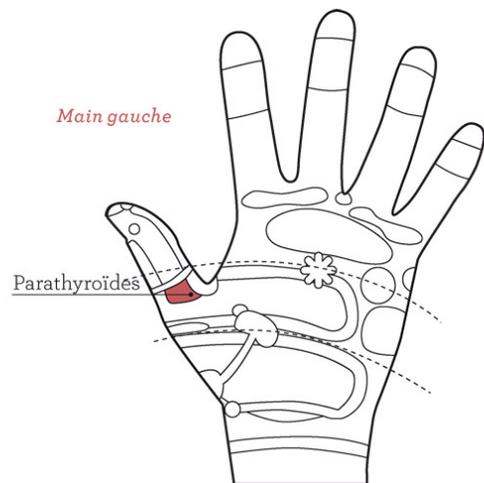
## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

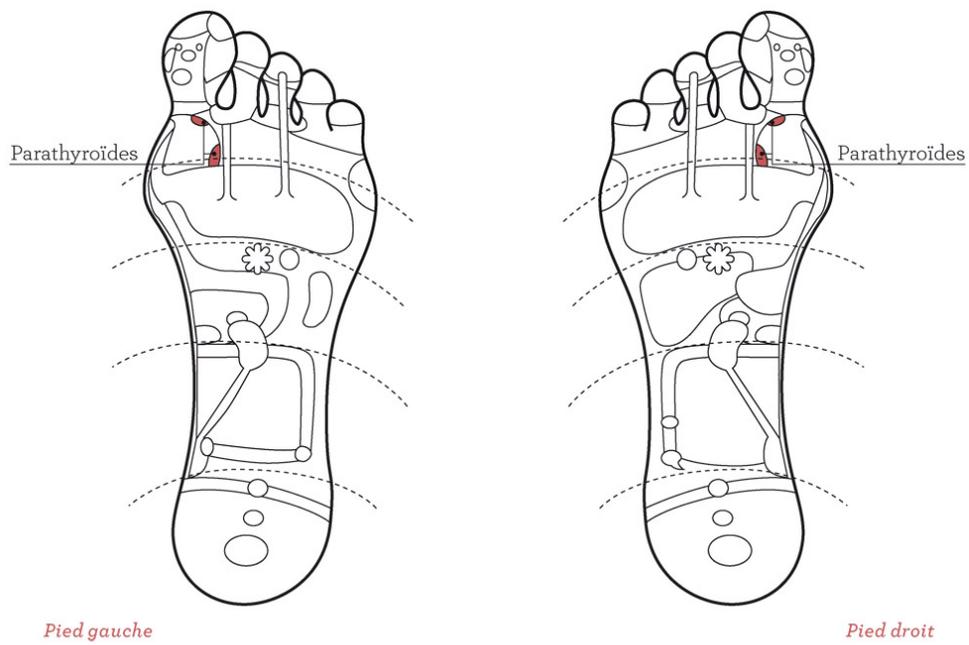


# CRAMPES

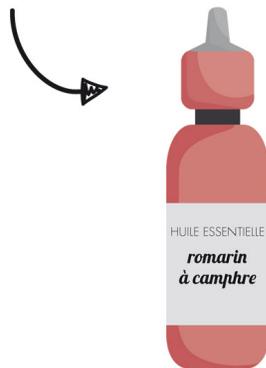
Une crampe isolée appelle un étirement direct du muscle spasmé. Mais une tendance aux crampes à répétition réclame davantage une stimulation réflexo. Peut-être avez-vous quelques difficultés à réguler votre taux de calcium sanguin. Attention, les zones réflexes des parathyroïdes sont petites, comparées à celles de la thyroïde... Visez bien !

## RÉFLEXOLOGIE





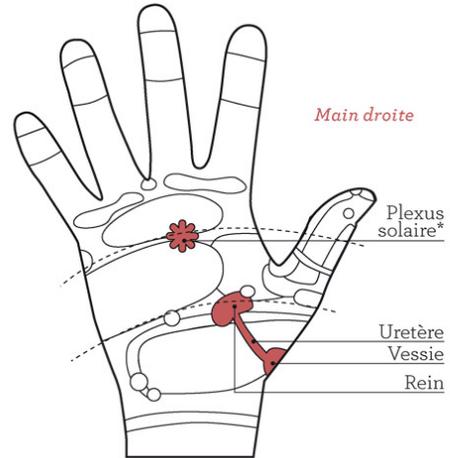
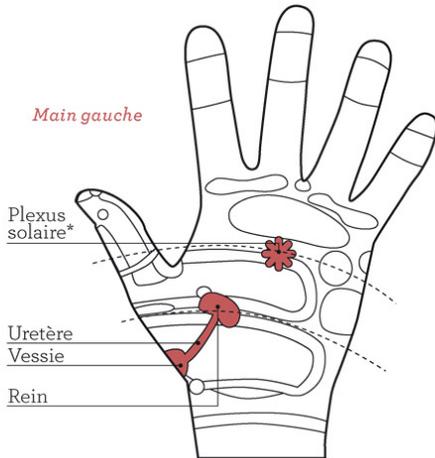
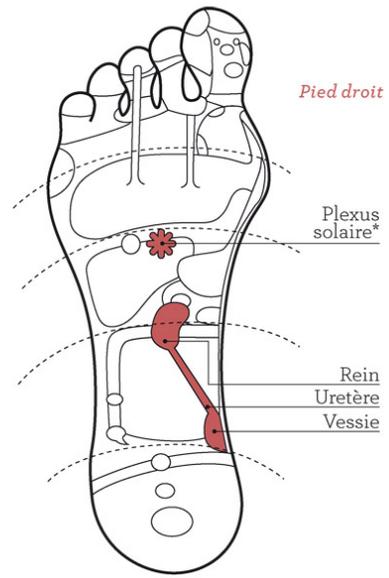
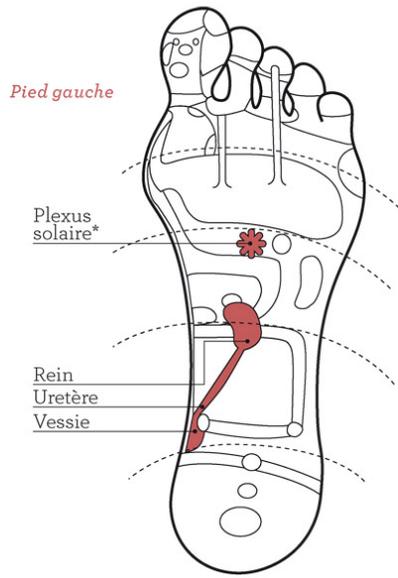
## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



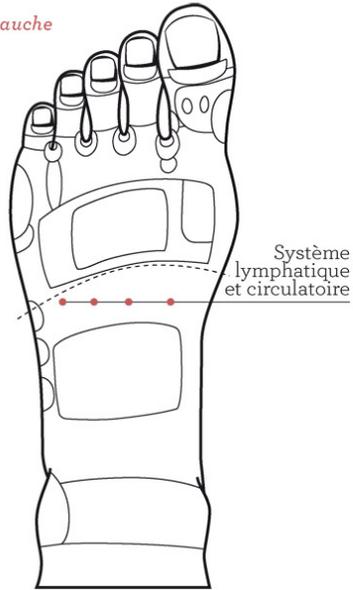
## **CYSTITE, FAUSSE CYSTITE<sup>1</sup>**

Que vous souffriez d'une simple irritation (fausse cystite, souvent nerveuse) ou d'une infection (traitement interne obligatoire !), les points réflexo à stimuler sont les mêmes.

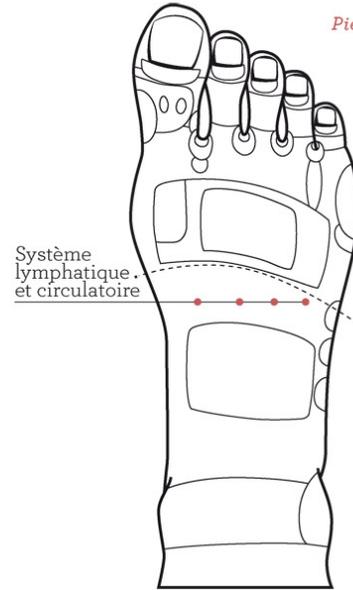
### **RÉFLEXOLOGIE**



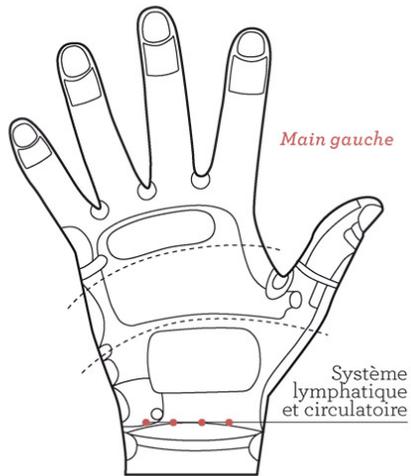
*Pied gauche*



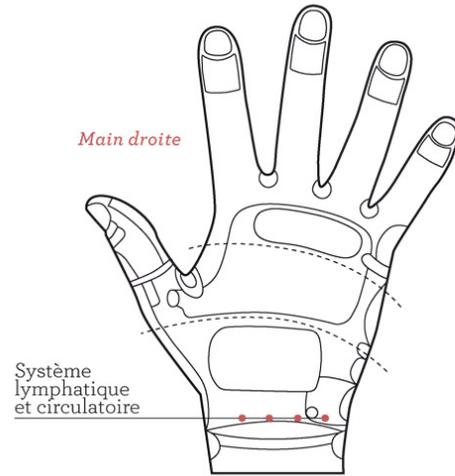
*Pied droit*



*Main gauche*



*Main droite*



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



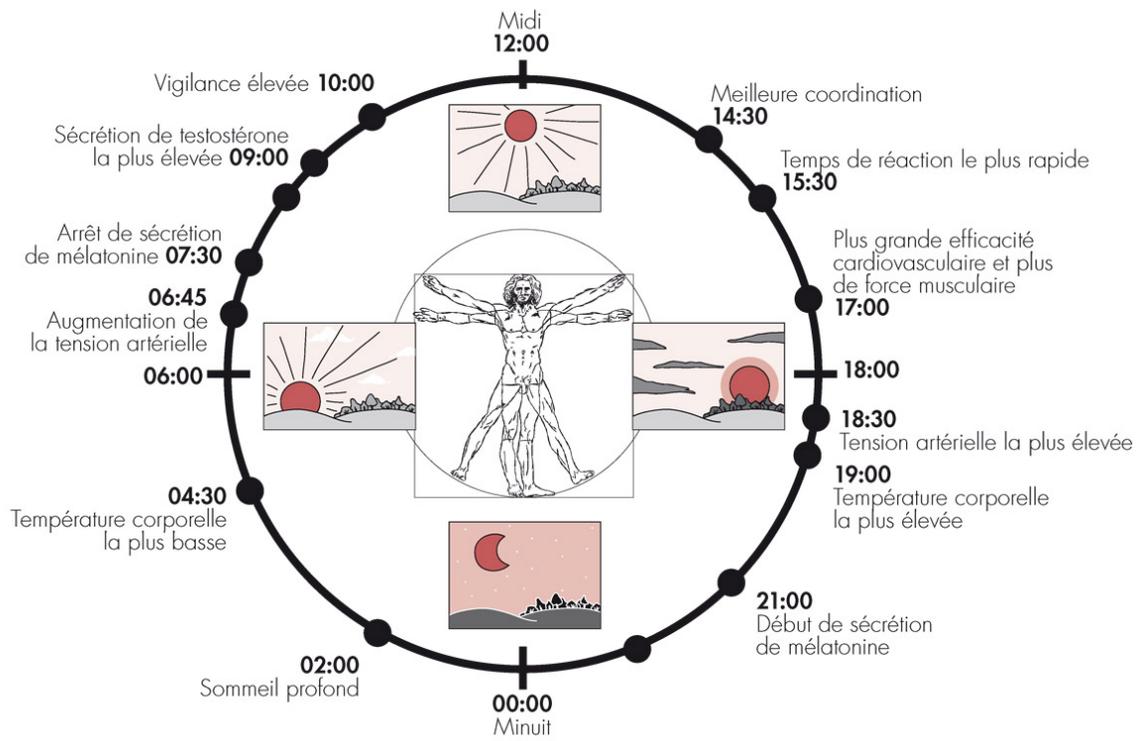
+ Si vous êtes un homme, stimulez aussi la zone « Prostate » (voir [ici](#)).

- 
1. Surtout si fausse cystite ou cystite récidivante.

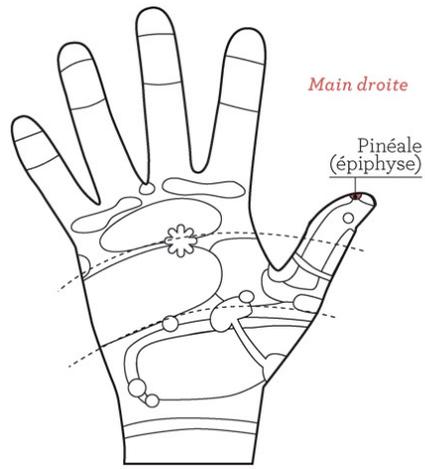
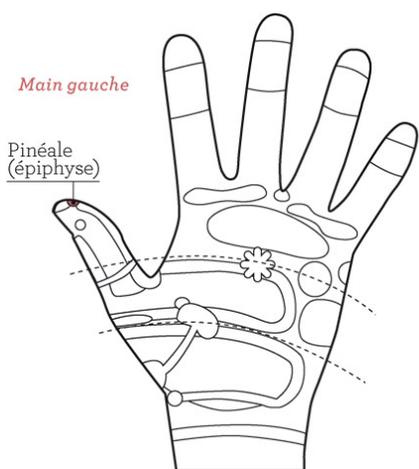
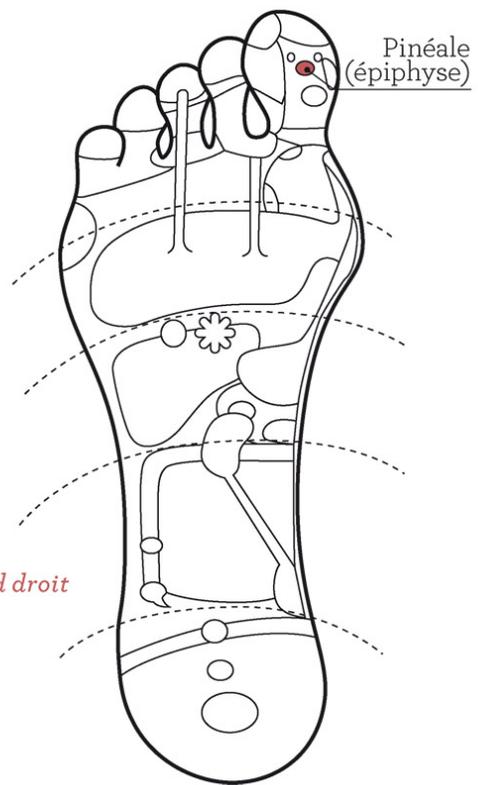
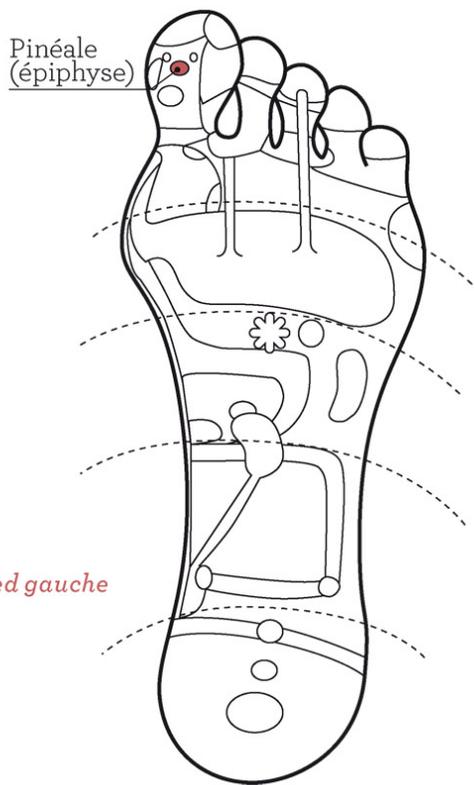
## **DÉCALAGE HORAIRE (JET-LAG, TRAVAIL DE NUIT OU EN DÉCALÉ ET TOUTES PERTURBATIONS DU RYTHME BIOLOGIQUE JOUR/NUIT OU SAISONS...)**

Nous sommes faits pour dormir la nuit et vaquer le jour, selon des cycles de 24 heures. Dès lors que ce rythme biologique simple est perturbé, certaines personnes présentent troubles du sommeil ou de l'humeur, surpoids et dérèglements de l'appétit, déprime... Passage à l'heure d'été, long trajet en avion, horaires décalés : quelle que soit la raison de votre décalage, stimulez la zone réflexe de l'épiphyse (pinéale), chef d'orchestre de notre rythme biologique. Travaillez aussi l'hypothalamus, car c'est dans cette région du cerveau que le jet-lag prend racine. Or, l'hypothalamus est aussi responsable de notre appétit, notre sommeil, notre température corporelle... bref, tout ce qui dérape quand on change de fuseau horaire.

Pour bien comprendre ce qu'il se passe, visualisez votre rythme biologique sur 24 heures. Les horaires sont évidemment approximatifs, tout dépend du lieu où vous vivez (lumière...), de la météo, de la saison, de votre organisation de vie (horaires de travail...). Mais grosso modo, voici les horloges de votre corps. Maintenant imaginez qu'en quelques heures de vol, vous ne soyez plus du tout raccord avec ce dessin. Forcément, panique à bord et perturbations de toutes les fonctions biologiques mentionnées.



## RÉFLEXOLOGIE



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



## **Le bonus**

Le plus important pour se recadrer est de s'exposer au maximum à la lumière du jour. Le cerveau interprète de manière fiable ce signal et vous remet alors sur le bon rythme.

Le rythme alimentaire (et ce que vous avalez, dans l'avion ou à l'arrivée) est également crucial. Retrouvez nos conseils dans le programme [ici](#).

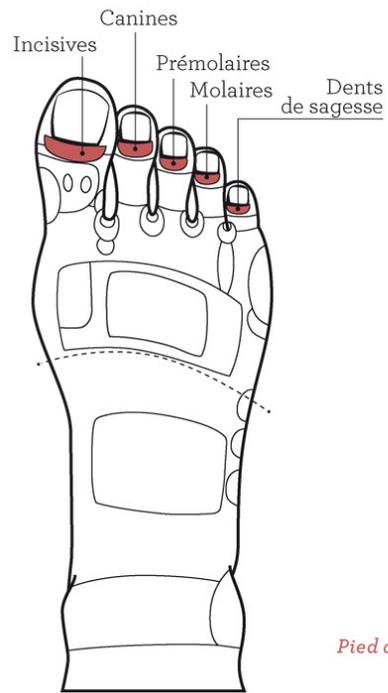
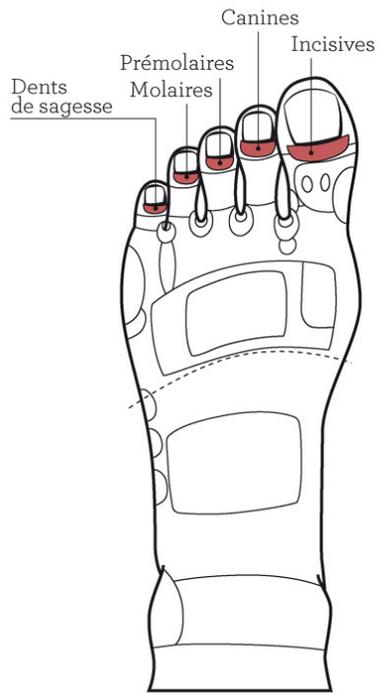
## **DENTS**

### **(CARIE, RAGE DE DENTS, ABCÈS DENTAIRE...)**

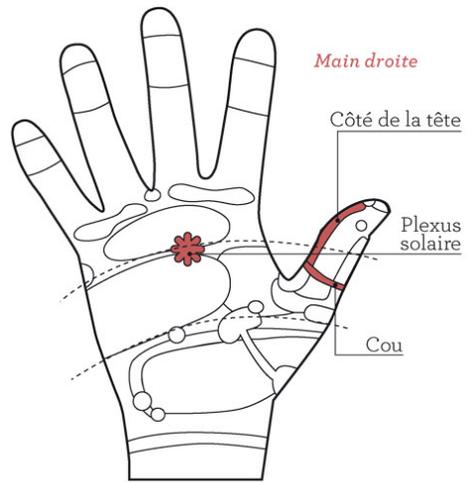
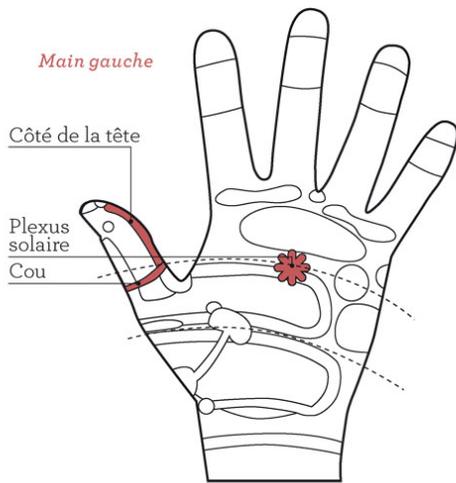
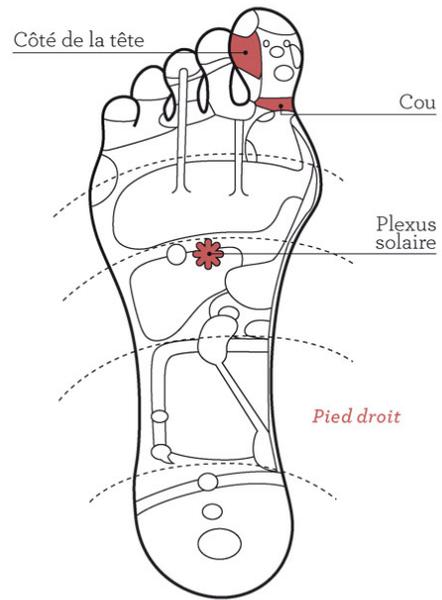
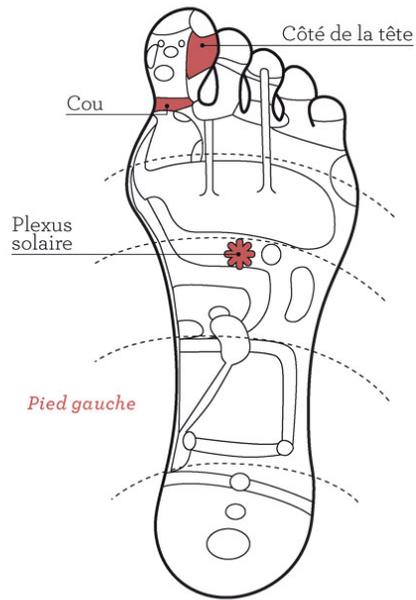
Le mal de dents impose absolument des soins dentaires rapides en cas d'infection, de malposition, de douleur qui ne cède pas en quelques heures/jours d'automédication, réflexo comprise. En attendant, travaillez les zones réflexes adéquates. Commencez par étirer les orteils un coup à gauche, un coup à droite, en vous intéressant évidemment plus spécialement à celui qui concerne votre dent malade.

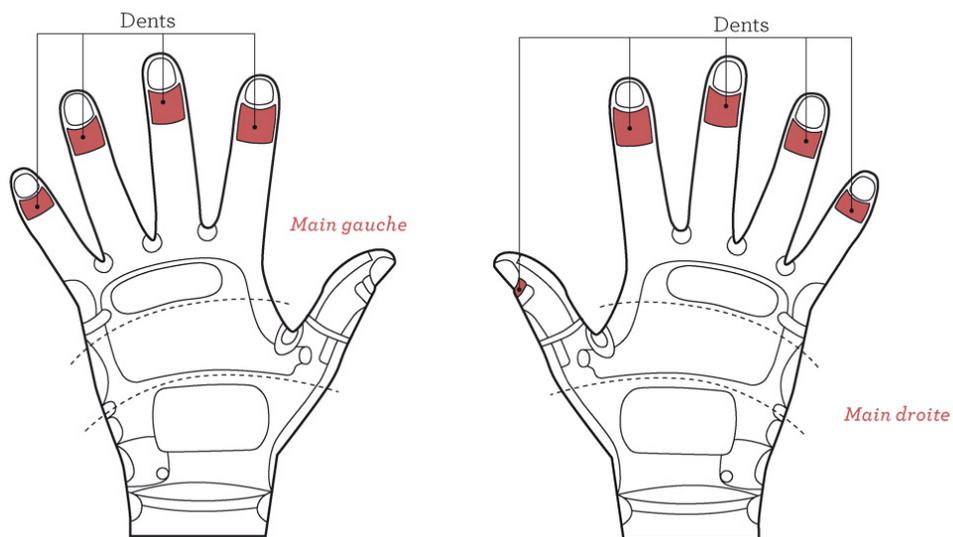
#### **RÉFLEXOLOGIE**

*Pied gauche*



*Pied droit*





## ACUPRESSION

Pressez aussi ce point.

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



Voir aussi « Mâchoires crispées, bruxisme, Sadam » ([ici](#)), notamment le bonus.

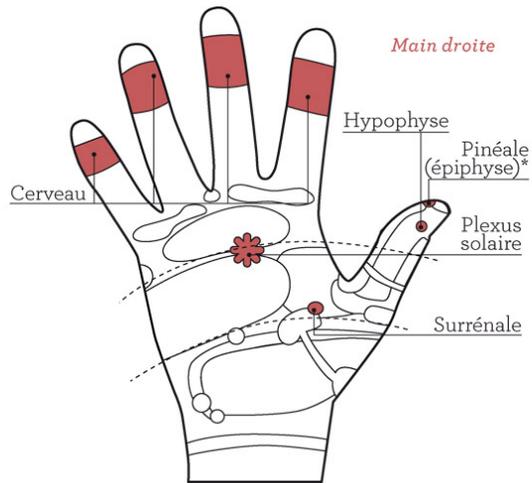
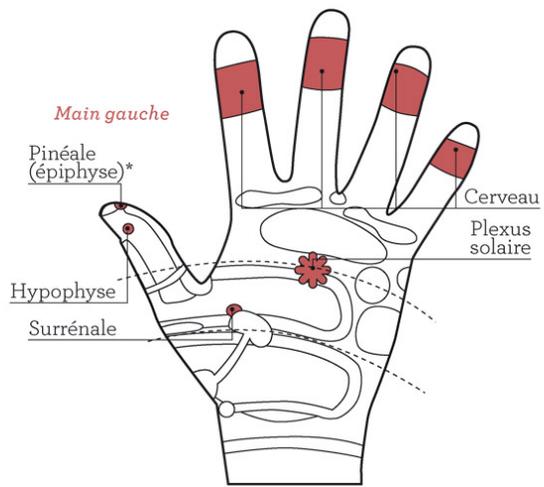
## **Le bonus**

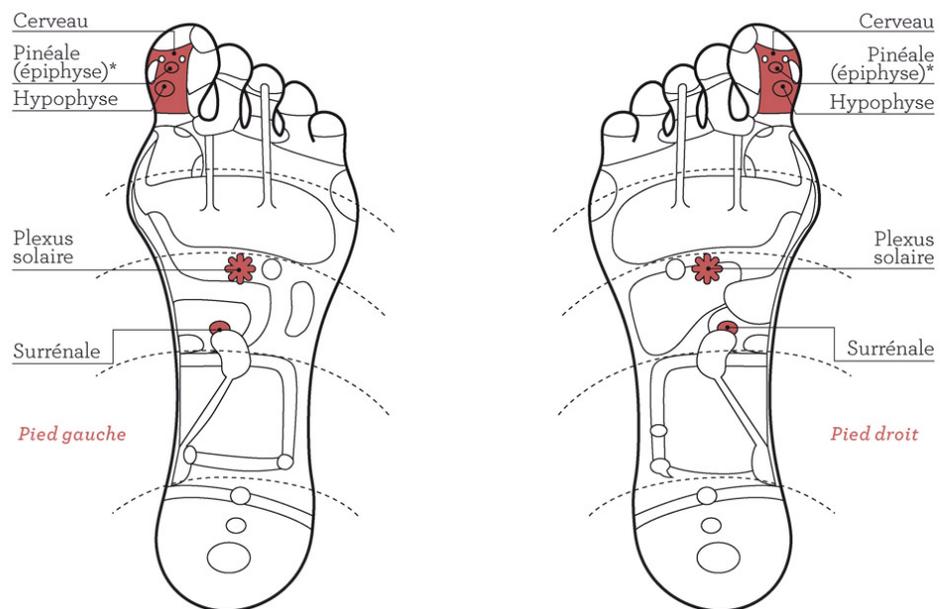
Au-delà de la douleur, une malposition dentaire ou une anomalie liée à une perte de dent par exemple, peut provoquer de nombreux troubles à distance, comme des acouphènes (voir [ici](#)) ou un Sadam (voir [ici](#)).

## DÉPRIME, DÉPRESSION<sup>1</sup>

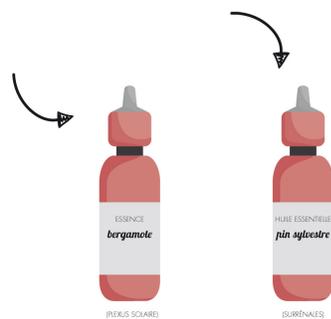
Certaines zones réflexes sont apaisantes, d'autres stimulantes, toutes aident à retrouver un équilibre perdu. Dans la journée, en dehors de la stimulation plantaire, pensez à travailler les zones réflexes aussi sur le pouce de votre main. Pratique et discret.

### RÉFLEXOLOGIE





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

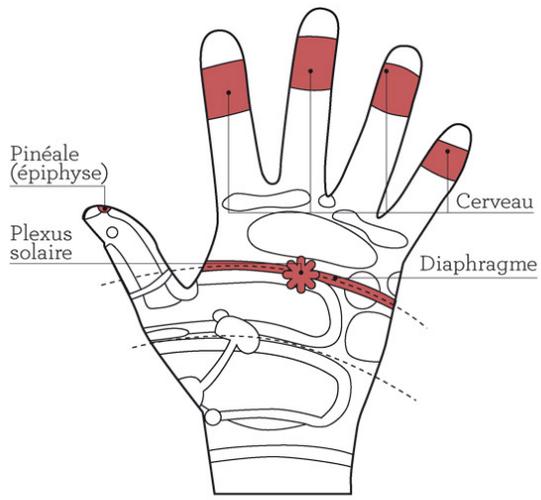


1. Surtout si dépression saisonnière.

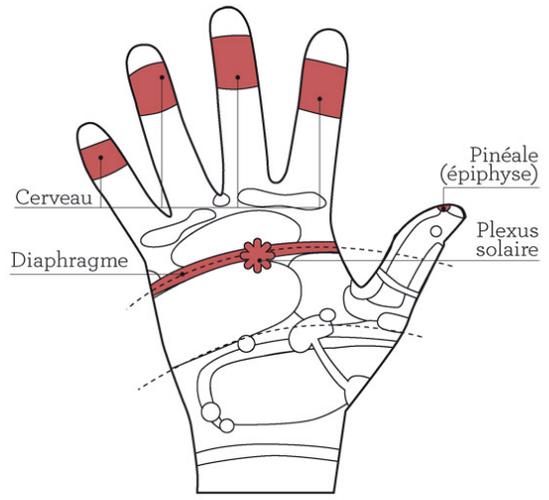
## DÉSÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Quand les émotions prennent les commandes, la vie quotidienne devient compliquée et les rapports sociaux, tendus. La première zone réflexe à laquelle pense le réflexologue, c'est celle de l'épiphyse (pinéale) car il soupçonne une perturbation de la mélatonine. Le point « Plexus solaire » est évidemment au moins aussi important. N'oubliez pas le diaphragme, impliqué dans une respiration ample et, donc, une plus grande sérénité.

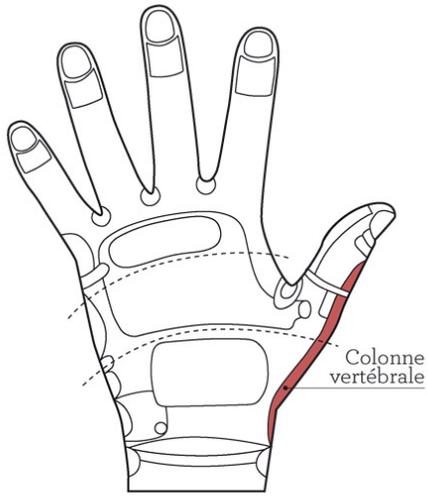
### RÉFLEXOLOGIE



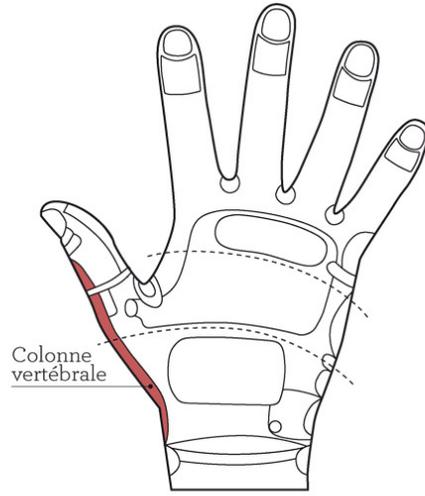
*Main gauche*



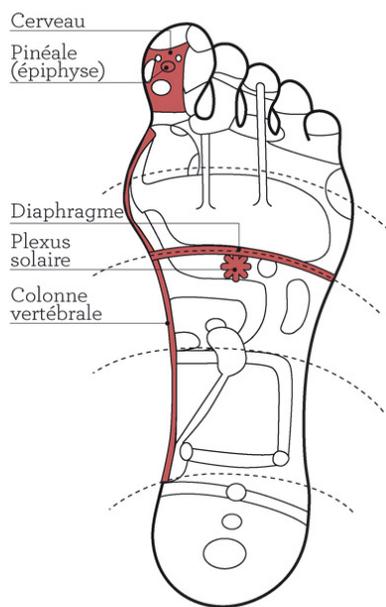
*Main droite*



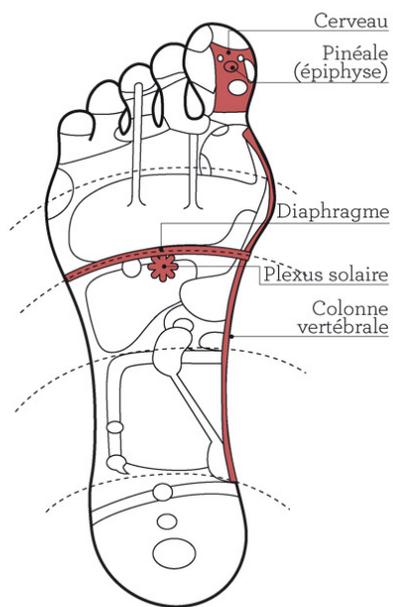
*Main gauche*



*Main droite*



*Pied gauche*



*Pied droit*

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

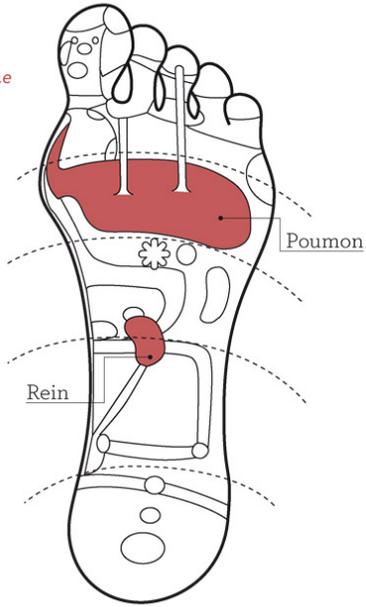


## DÉTOX (STIMULATION DES ORGANES D'ÉLIMINATION)

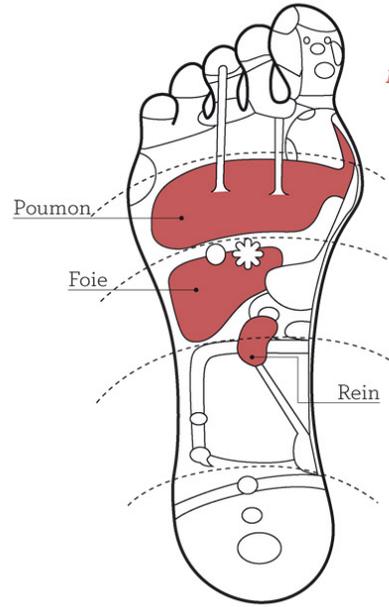
Ces zones réflexes sont intéressantes à stimuler chaque jour pendant un week-end ou une semaine de détox complète, en accompagnement d'un programme alimentation/respiration air pur/exercice physique détox (voir [ici](#)). Pensez à boire beaucoup d'eau.

### RÉFLEXOLOGIE

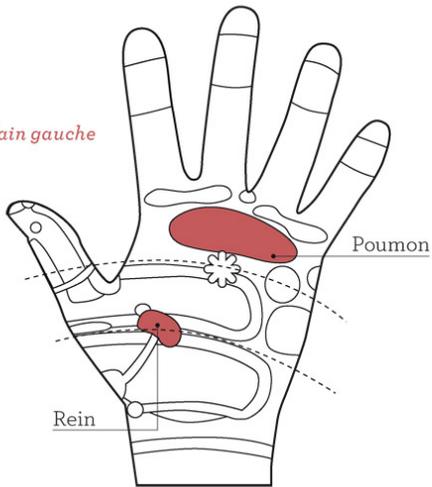
*Pied gauche*



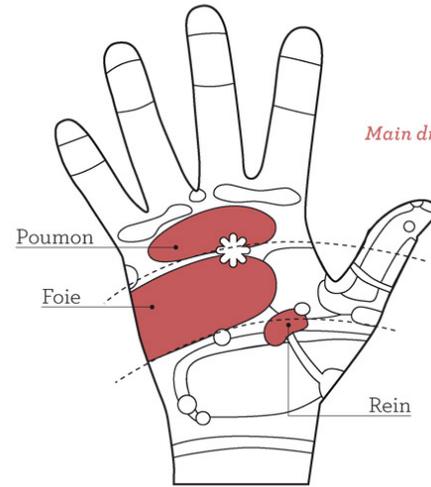
*Pied droit*

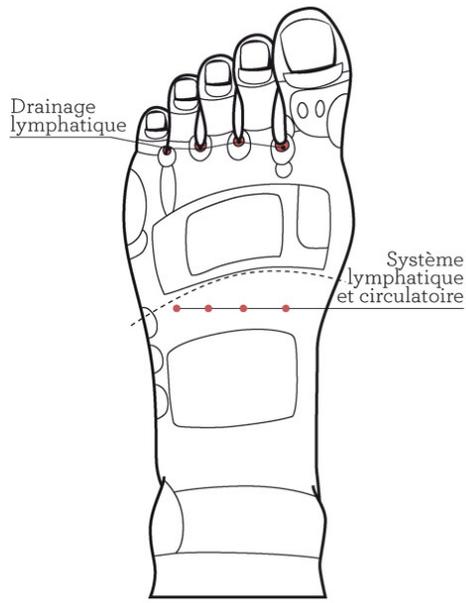


*Main gauche*

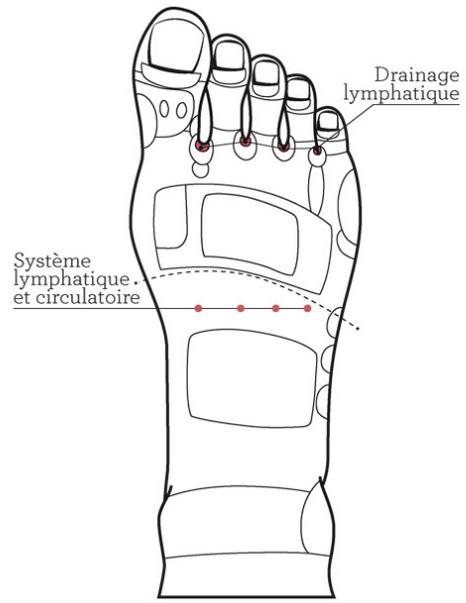


*Main droite*

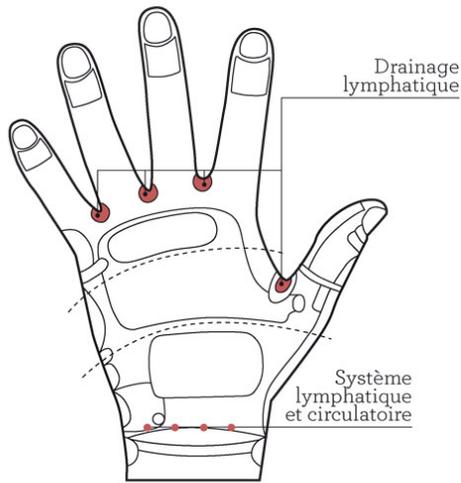




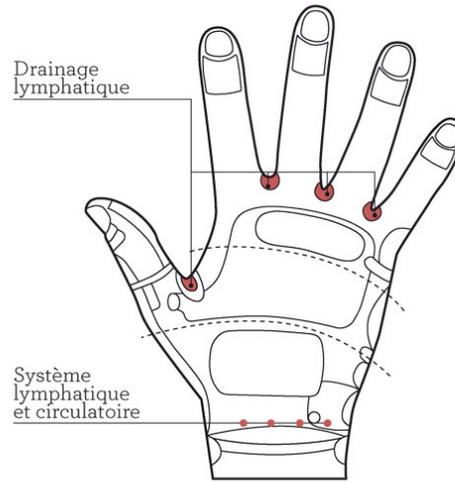
*Pied gauche*



*Pied droit*



*Main gauche*



*Main droite*

## ACUPRESSION

Retrouvez-les dans notre « programme 1 jour » (voir [ici](#)) en accompagnement des « 4 points d'acupression super-détox »

- Point n° 1 – Le point favori pour stimuler le gros intestin dans une optique détox
- Point n° 2 – Le point « des reins ». Son travail : que les reins fonctionnent bien. Or ce sont des organes d'élimination essentiels, donc à stimuler en détox.
- Point n° 3 – Le point « Intersection des 3 yin », qui favorise la circulation du sang et de l'énergie. Il est situé à 4 doigts au-dessus de la cheville.
- Point n° 4 – Le soir : spécial sommeil mais aussi stimulant pour le foie. C'est l'un des points « étoile », les stars des points énergétiques selon les acupuncteurs. On les appelle aussi les « étoiles célestes », c'est-à-dire les points à connaître car peut-être les plus « importants » tant ils sont incontournables (ici, le foie, à stimuler dans de très nombreuses affections) et polyvalents.

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

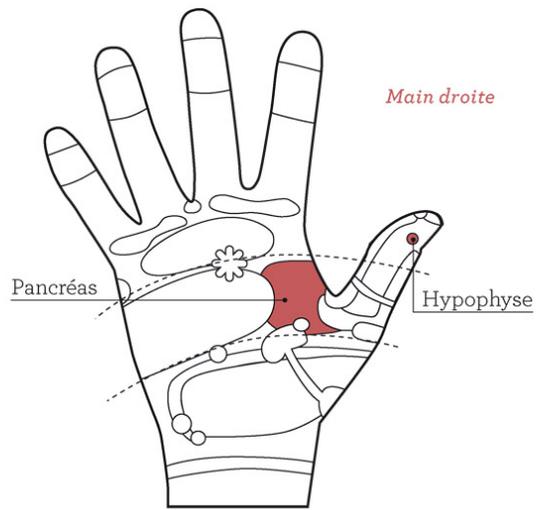
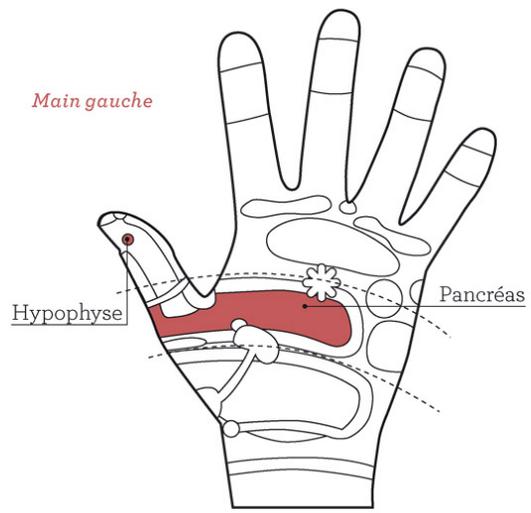


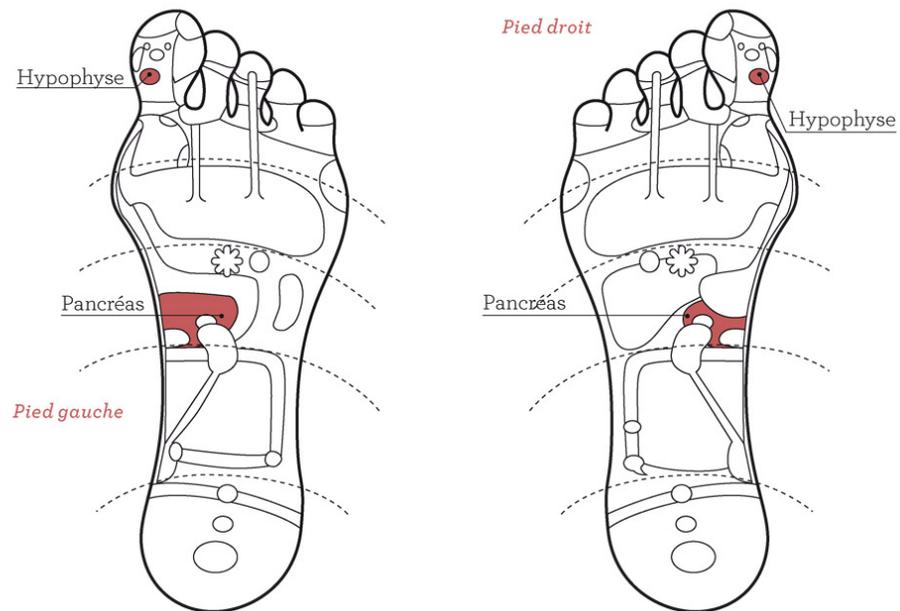
Voir aussi « Peau » ([ici](#)).

# DIABÈTE

Cette maladie est due à une faiblesse du pancréas, qui ne fabrique pas (ou pas assez) d'insuline, l'hormone permettant au corps de métaboliser le sucre. Travailler les zones réflexes de cette page ne remplace en aucun cas votre traitement antidiabète prescrit par votre médecin. Et ne vous dispense pas non plus de vos contrôles glycémiques, surtout pour les diabétiques de type 1 !

## RÉFLEXOLOGIE





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

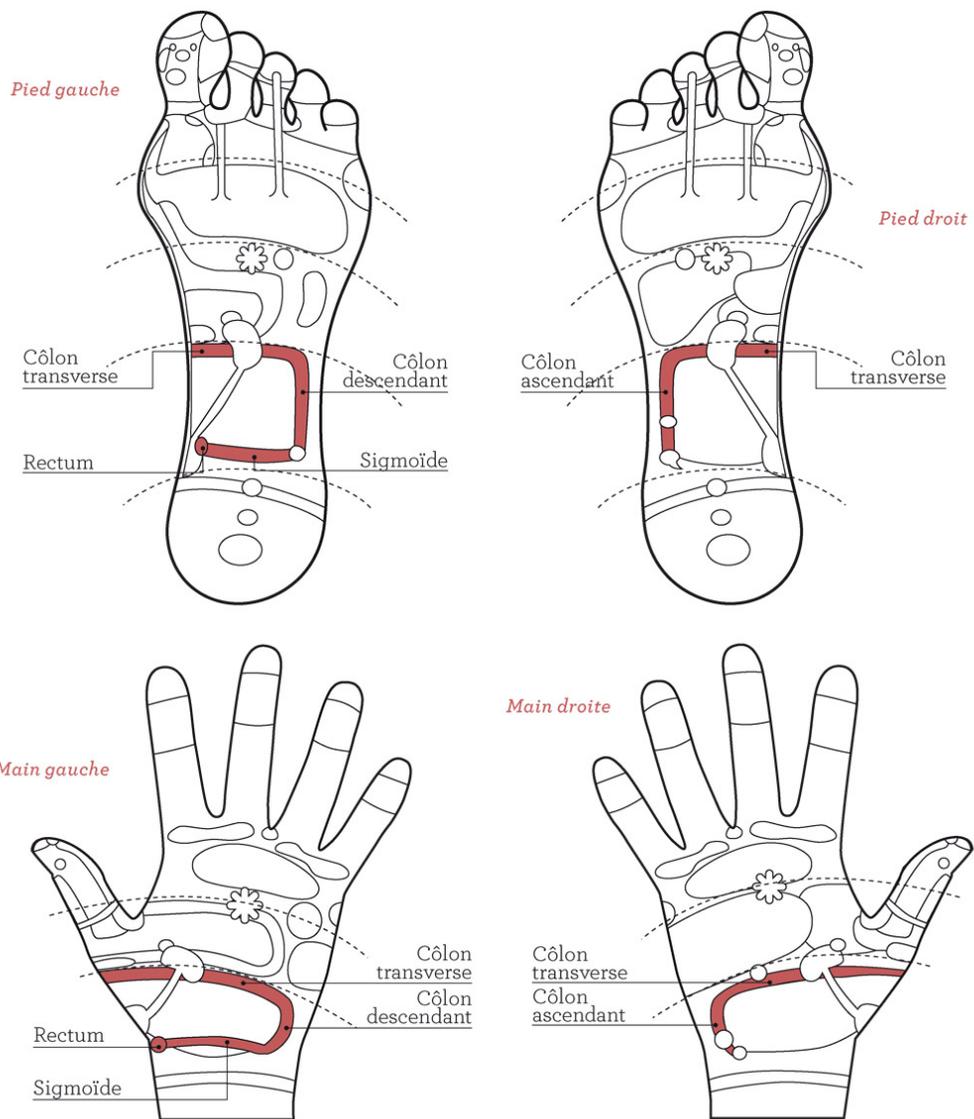


+ Stimulez aussi les zones de fragilité chez le diabétique, comme les yeux, le cœur, la peau, ou encore les surrénales (antifatigue) et la rate (immunité).

## **DIARRHÉES (TURISTA, DIARRHÉES NERVEUSES, GASTRO-ENTÉRITE, INTOXICATION ALIMENTAIRE...)**

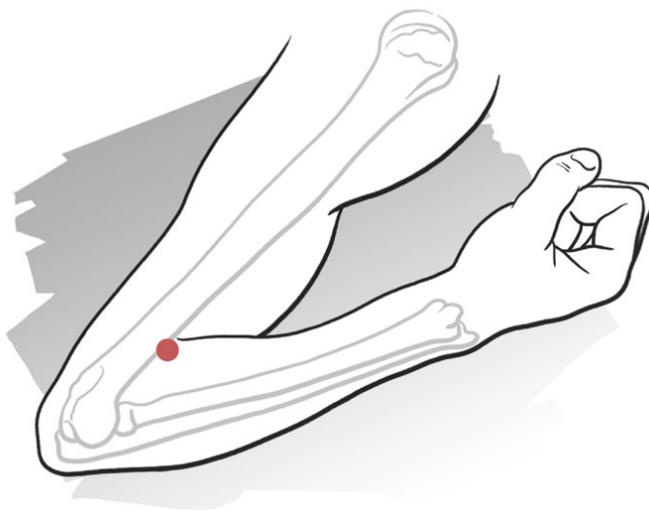
Les diarrhées constituent un réflexe salutaire du corps pour éliminer des bactéries. Parfois elles sont « nerveuses », provoquées par une intolérance alimentaire, des troubles du transit, ou même des anomalies hormonales. Si elles ne cèdent pas rapidement, mieux vaut consulter.

### **RÉFLEXOLOGIE**



## ACUPRESSION

Ce point lutte contre les diarrhées.



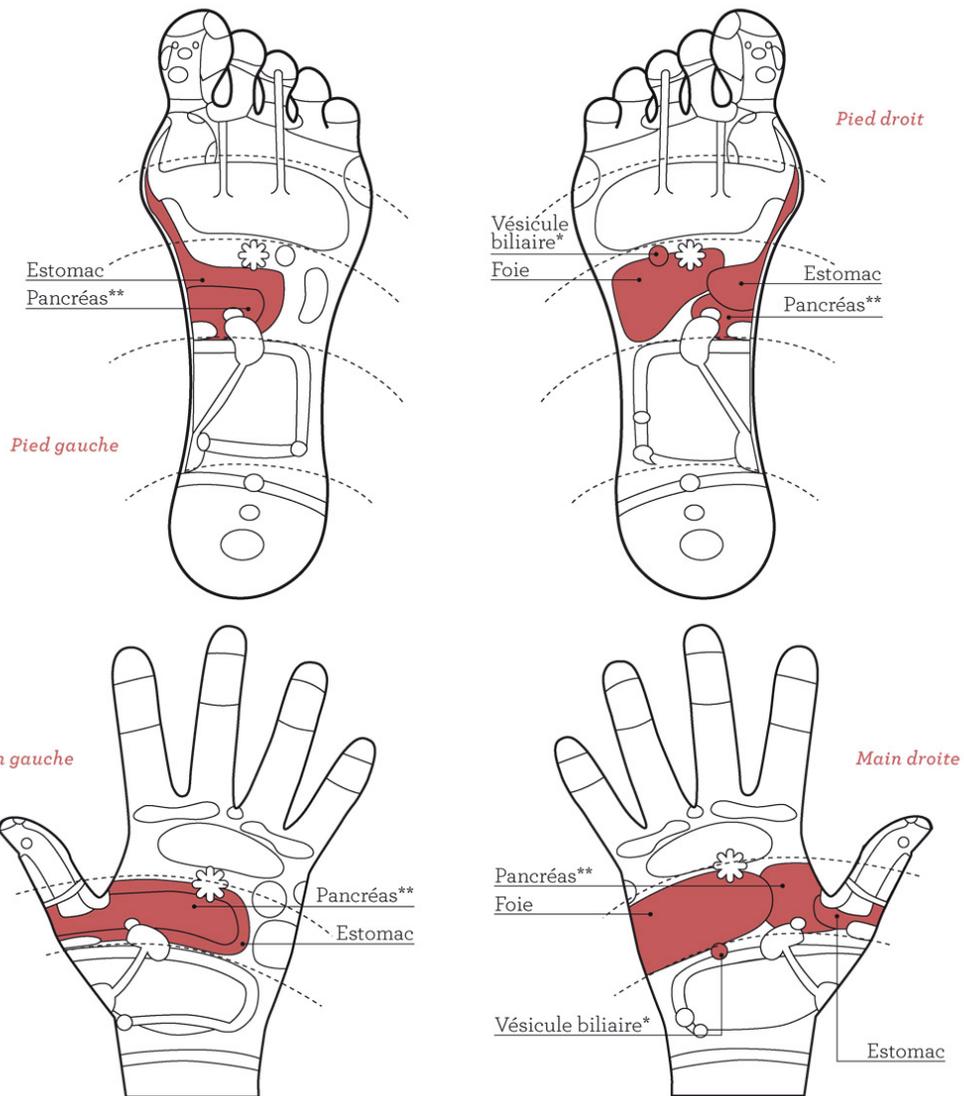
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



## DIGESTION DIFFICILE<sup>1</sup>

Une digestion difficile se traite avant tout par le repos digestif. Arrêtez de grignoter, consommez de grandes quantités de boisson digestive : eau minérale riche en bicarbonates, infusion de gingembre, de menthe. Et faites de longues balades en plein air. En parallèle, aidez votre système digestif à accomplir sa tâche en stimulant les zones réflexo et les points d'acupression appropriés.<sup>2</sup>

### RÉFLEXOLOGIE



## ACUPRESSION

- Pressez ce point (sur le méridien de l'Estomac).
- Ainsi que ce point surnommé « Centre de l'estomac ».

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

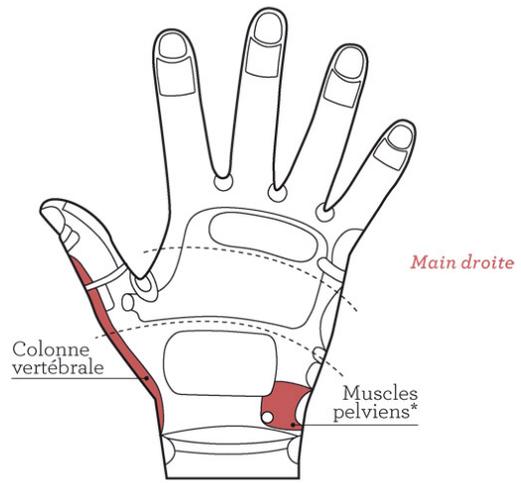
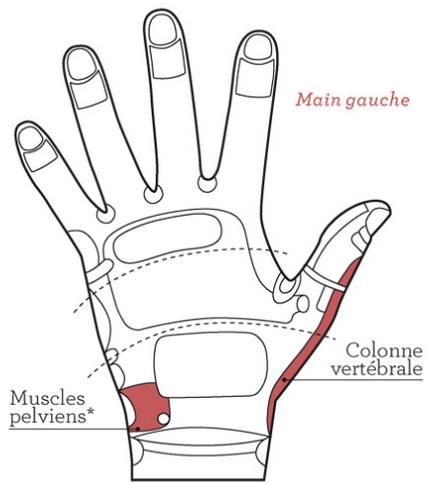


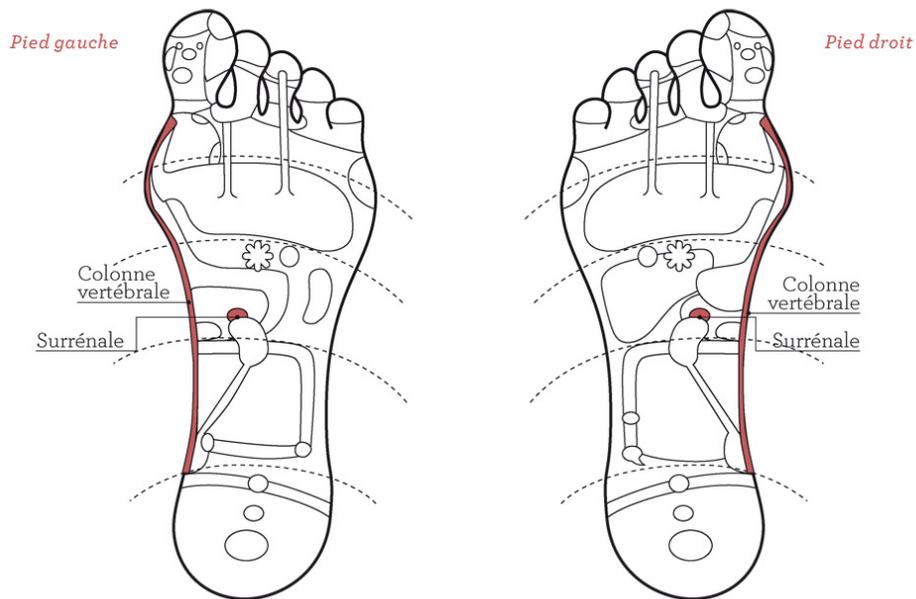
- 
1. Si difficultés surtout liées à l'excès de graisses.
  2. Si difficultés surtout liées à l'excès de sucre.

## **DOS (STRESS, FATIGUE, SUITES D'ACCIDENT, DE DÉMÉNAGEMENT, DE MAUVAIS GESTE, ARTHRITE DES LOMBES)**

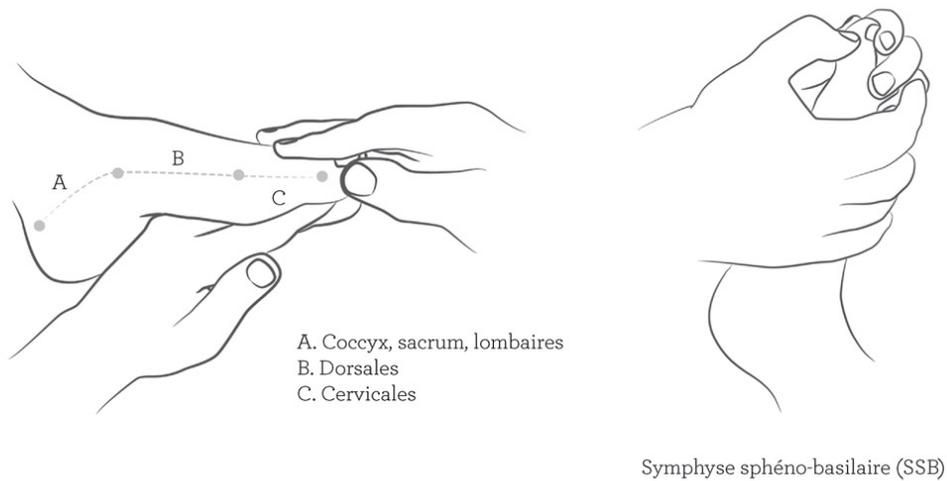
La plupart des maux de dos disparaîtraient si l'on faisait davantage d'activité physique, d'étirements, d'aquagym. En attendant (ou en complément), les points réflexo peuvent aider, notamment en prévention, car c'est souvent l'accumulation de petites tensions qui se muent, un jour, en blocage ou douleur forte. En les éliminant jour après jour, elles n'auront pas le temps de faire de dégâts.<sup>1</sup>

### **RÉFLEXOLOGIE**





Puis insistez sur les zones les plus douloureuses, comme lombes, coccyx, sacrum, dorsales ou cervicales, selon votre situation. Insistez sur le point SSB si vous avez subi un gros choc physique ou émotionnel à l'origine de votre dos « bloqué ».



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



### **Le bonus**

Demandez à votre partenaire « d'essorer » vos pieds, tout en douceur évidemment. Il prend le pied gauche entre ses deux mains, la gauche ne bouge pas tandis que la droite tourne, opérant une torsion ; même chose avec le pied droit (la main gauche tourne, la droite ne bouge pas). Ou faites-le vous-même !



*Voir aussi :*

« *Sciatique* » ([ici](#))

« *Torticolis* » ([ici](#))

- 
1. Stimulez aussi cette zone dans tous les cas de troubles ou de douleur liée à la moelle épinière ou aux nerfs rattachés à la colonne vertébrale (nerfs spinaux).

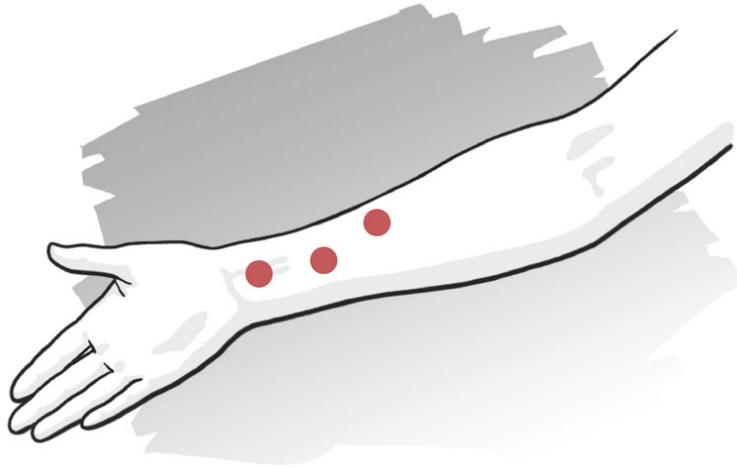
## DOULEUR

L'une des grandes forces de l'acupuncture est d'assurer une action fortement antidouleur en piquant certains points très précis qui bloquent les signaux douloureux. La stimulation de ces points déclenche également toute une cascade de molécules antidouleur fabriquées par notre propre corps (endorphines, enképhalines, opioïdes...).

### ACUPRESSION

En acupression, la zone stimulée est moins précise et le résultat moins antalgique. N'empêche, bien pratique en cas de douleurs, quelles qu'elles soient !

Stimulez ces points, le plus précisément possible. Exceptionnellement, vous pouvez vous aider d'un outil tel qu'une baguette chinoise (pour manger) ou qu'un capuchon de stylo-bille un peu pointu. Attention, n'allez pas vous faire mal !



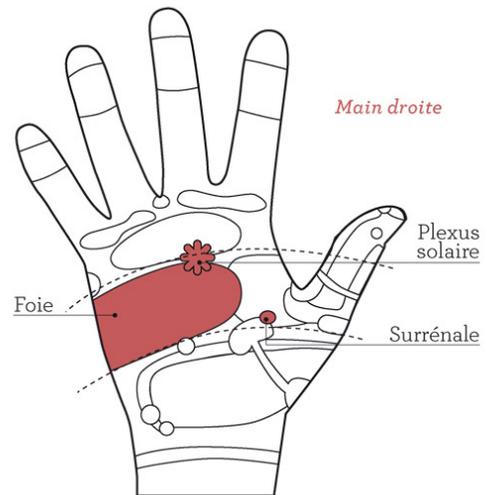
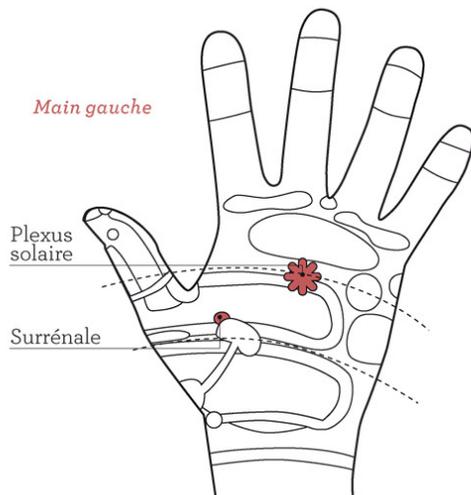
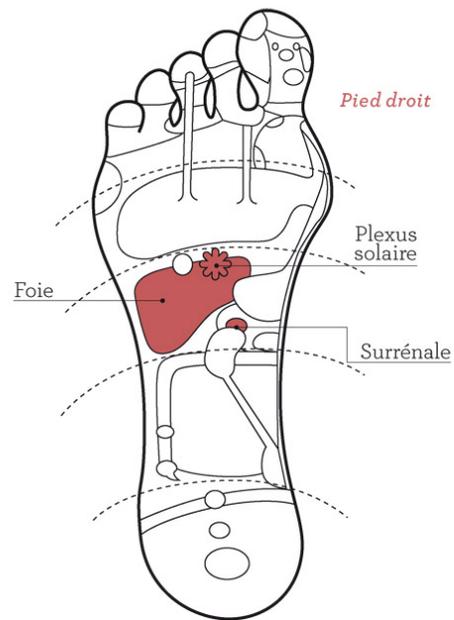
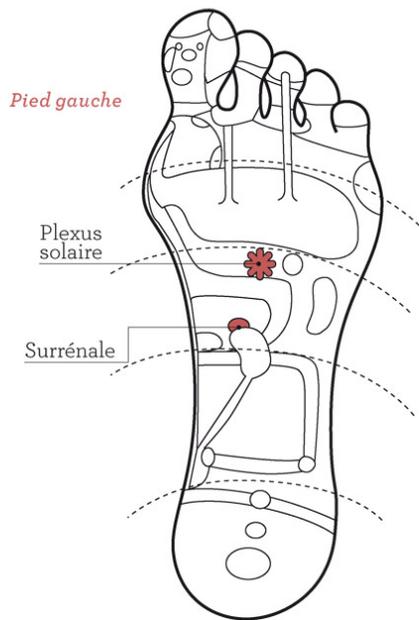
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



# ECZÉMA

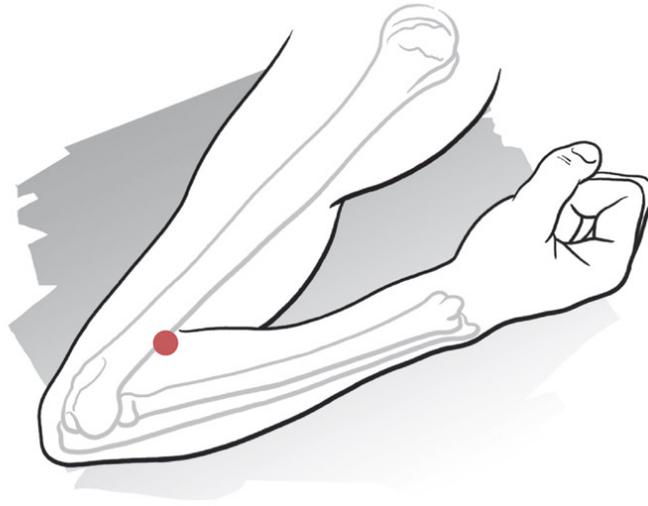
Les zones réflexes de la peau atteinte sont évidemment les premières auxquelles on pense. Stimulez les régions cutanées concernées : coudes, genoux, bras, visage... Mais il faut aussi traiter le foie, organe détox par excellence et dont la bonne santé est intimement liée à l'état cutané, et le plexus solaire, antistress.

## RÉFLEXOLOGIE



## ACUPRESSION

Voici le point à presser antieczéma.



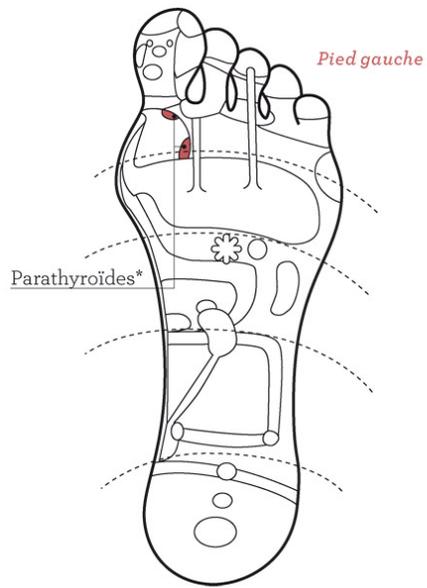
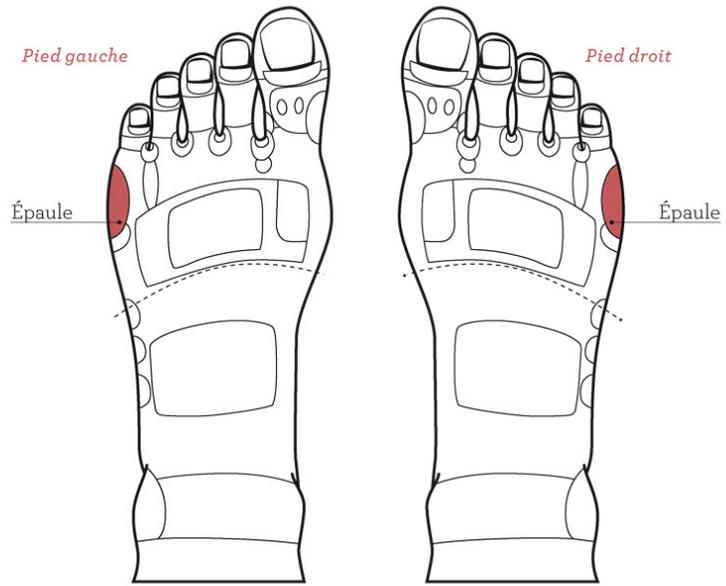
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

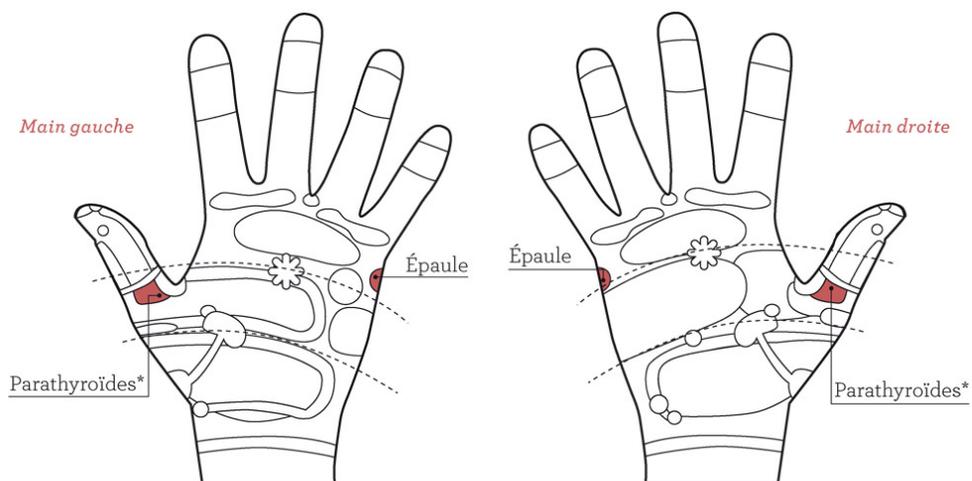


## **ÉPAULE (TENDINITE, ARTHRITE, BURSITE, CAPSULITE...)**

La zone réflexe « épaule » comprend également les muscles entourant cette articulation. Une courbature locale, par exemple, sera traitée en suivant les conseils de cette page.<sup>1</sup>

### **RÉFLEXOLOGIE**





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



Voir aussi :  
« Épaule gelée » ([ici](#))<sup>2</sup>

---

- [1.](#) Si lié à l'arthrite et autres problèmes osseux.
- [2.](#) Si lié à l'arthrite et autres problèmes osseux.

## ÉTERNUEMENTS À RÉPÉTITION

C'est pénible à la fin, ces salves d'éternuements ! Ça fatigue tout le monde, vous le premier.

### ACUPRESSION

- Pressez le point « Yu Yao » sur le sourcil, juste au-dessus de la pupille.



- Ainsi que ce point (voir explications à « Odorat », [ici](#)).



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



### **Le bonus**

Souvent, l'éternuement est un symptôme de l'allergie (voir [ici](#)). Il s'accompagne de nez congestionné ou qui coule (voir « Nez », [ici](#)).

## **EXTINCTION DE VOIX**

La plupart des extinctions de voix sont consécutives à un coup de froid, un coup de vent, un virus, des remontées acides ou une fatigue vocale après avoir trop parlé/crié/chanté. Selon l'origine, les symptômes seront légèrement différents. Après une soirée alcoolisée et karaoké, on peut avoir la voix cassée net le lendemain sans pour autant avoir mal à la gorge, tandis qu'en cas de laryngite ou d'attaque virale, ça fait mal.

### **ACUPRESSION**

- On peut stimuler ce point, pile dans le creux de la gorge.
- Ceux qui se trouvent à droite et à gauche du larynx.
- Et celui au milieu des deux yeux, sur l'arête du nez.

### **VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



### **Le bonus**

Dans le cas d'une voix « fatiguée », on pourra aussi stimuler les points « Antifatigue » ([ici](#)) ; dans le cas d'une infection, ceux de l'immunité ([ici](#)) et de l'infection proprement dite ; dans le cas des remontées acides, ceux de l'estomac (voir [ici](#)).

L'aphonie (perte de voix) est même parfois liée à un gros stress, une contrariété forte, quelque chose qui laisse « sans voix ». Dans ce cas, on stimulera aussi les points liés au stress (voir [ici](#)).

## **FATIGUE PHYSIQUE, MENTALE (ET FATIGUE CHRONIQUE, BURN-OUT, TROUS DE MÉMOIRE...)**

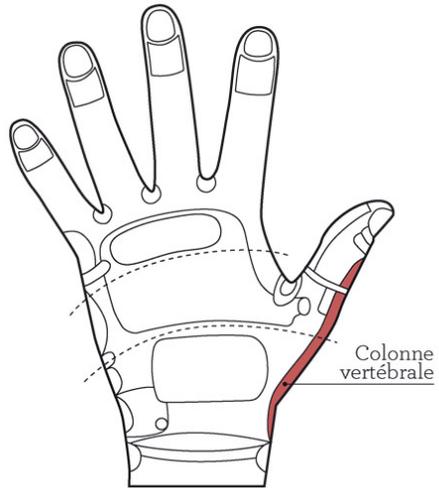
La fatigue affecte le corps tout entier, des pieds à la tête. Il est donc logique de le « booster » tout entier. Vous allez réveiller les glandes du tonus endormies (surrénales), retrouver la pêche, stimuler une énergie paresseuse... Remarque : la fatigue donne aussi des trous de mémoire, des comportements « bizarres », des sautes d'humeur, perturbe les organes des sens...

Il ne s'agit donc pas seulement de sortir d'un coup de mou, ou de presser frénétiquement des points de réflexo dans l'espoir de chasser une fatigue due à des nuits blanches ou à une mauvaise alimentation : là, il faut dormir, se reposer, partir en vacances, ou simplement « décrocher », mieux manger, marcher davantage...

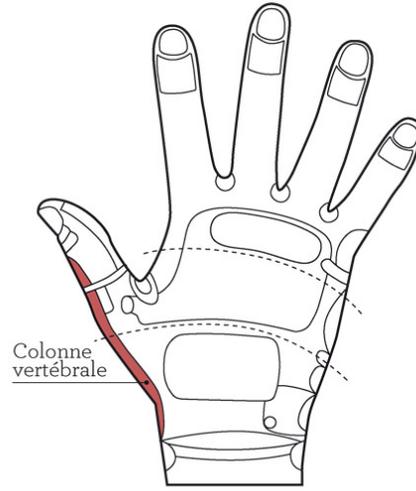
En stimulant les points énergétiques de cette page, et en y associant les huiles essentielles, il s'agit de donner un coup de pouce aux glandes hormonales, à l'énergie « stagnante » (une notion chère à la médecine chinoise). Cela n'empêche pas d'améliorer son hygiène de vie !

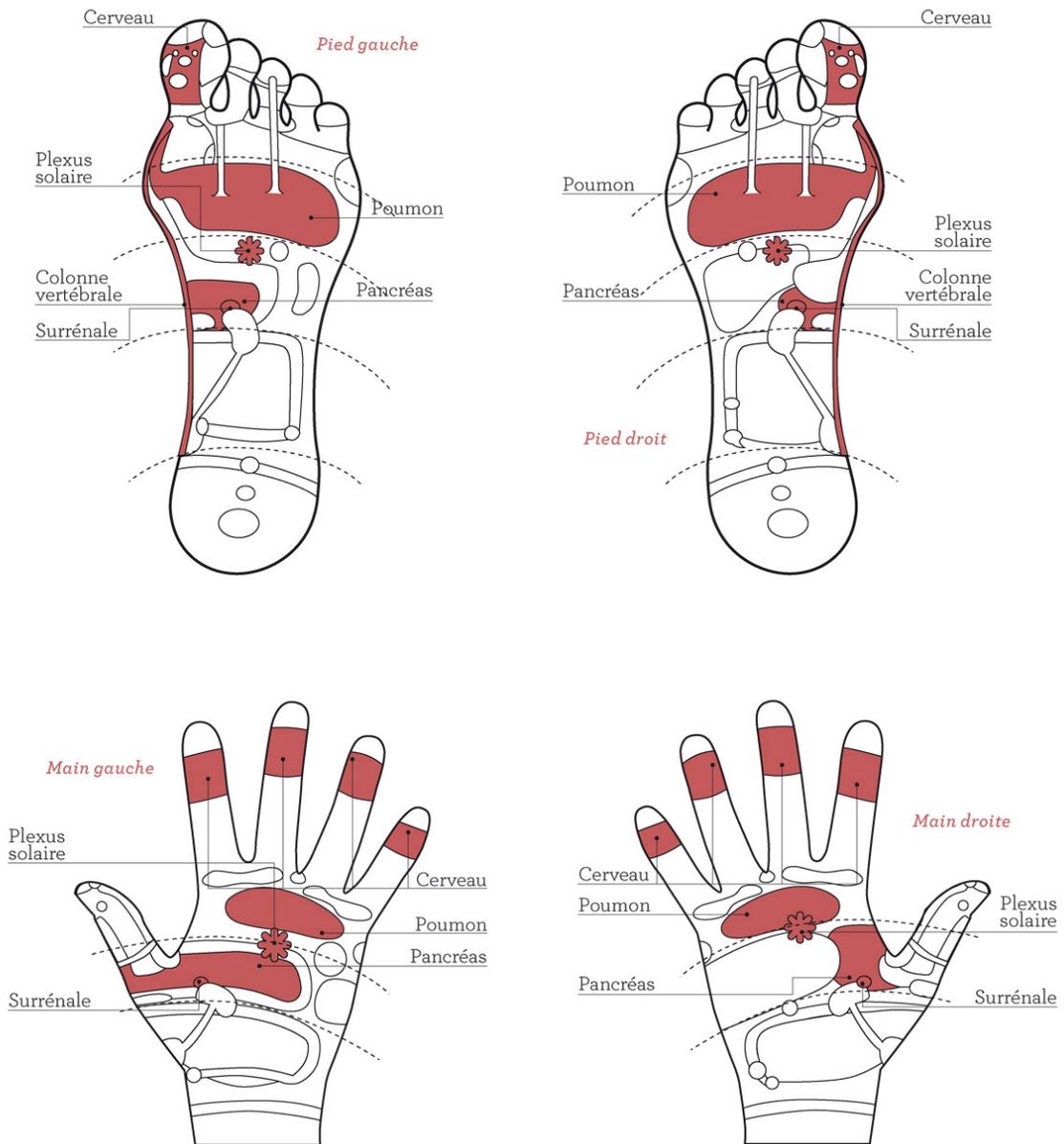
**RÉFLEXOLOGIE**

*Main gauche*



*Main droite*





## ACUPRESSION

Plusieurs points peuvent être intéressants, tous étant considérés comme « restaurateurs d'énergie ».

- Point pour restaurer l'énergie : 2 « travers de doigt » sous le nombril.

- Point pour stimuler la mémoire : tout en haut du crâne.

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



*Voir aussi, selon la cause du problème :*

« *Insomnie* » ([ici](#))

« *Hypothyroïdie* » ([ici](#))...

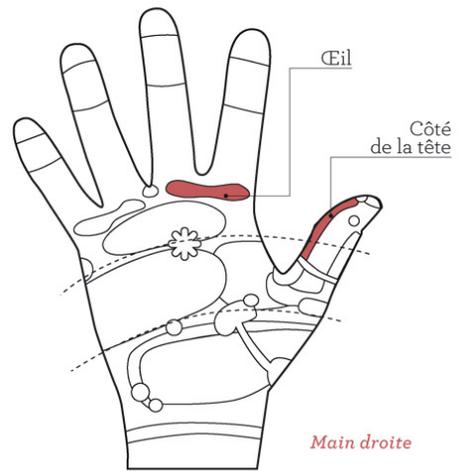
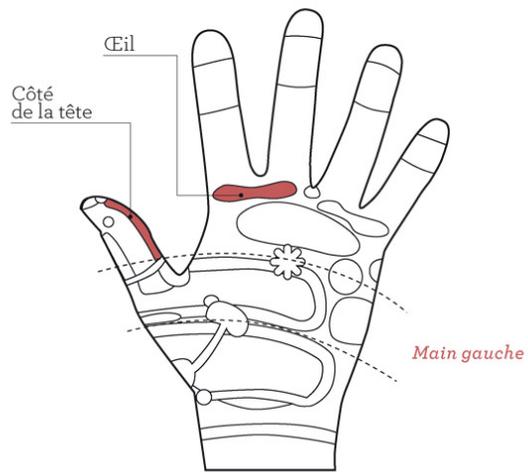
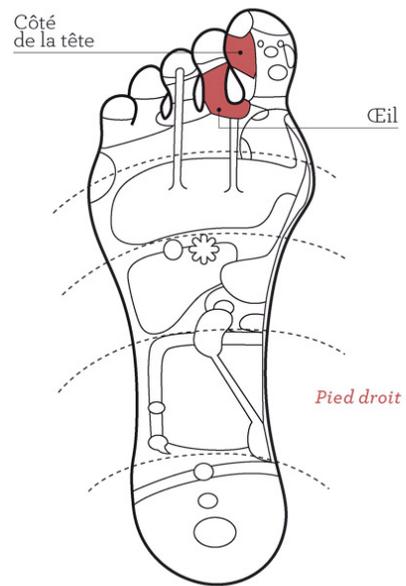
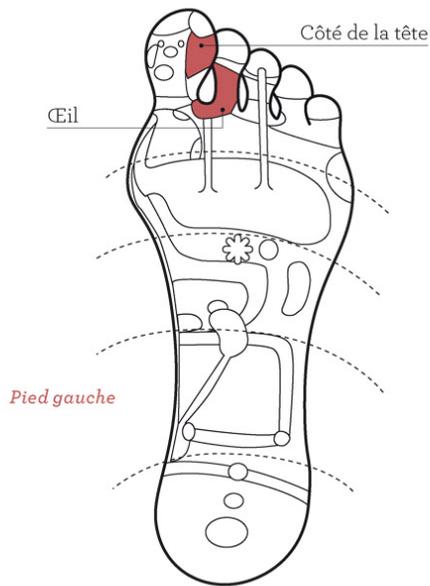
### **Le bonus**

Demandez à votre partenaire de presser une ligne imaginaire partant du talon en remontant en ligne droite vers le 3<sup>e</sup> orteil, jusqu'à la tête de ce dernier. Il dessinera des « V » tout du long en chassant vers l'extérieur du pied, et insistera spécifiquement sur la zone réflexo du plexus solaire. Ce massage « rallume le feu » ! Il terminera en étirant les orteils, un par un.

## **FATIGUE OCULAIRE**

Nos yeux sont hyper-sollicités, donc souvent fatigués. Et dans de nombreux cas, déshydratés : buvez beaucoup d'eau, car comme les muqueuses, ce sont les premiers touchés par une légère déshydratation. Laquelle se traduit par un inconfort, et de la fatigue.

### **RÉFLEXOLOGIE**



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

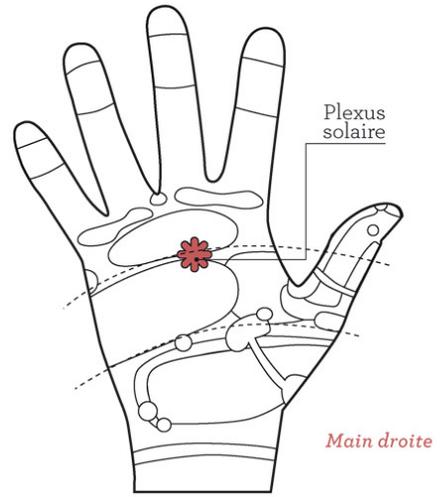
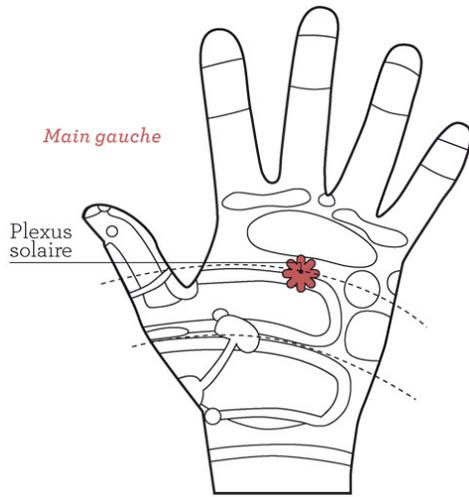
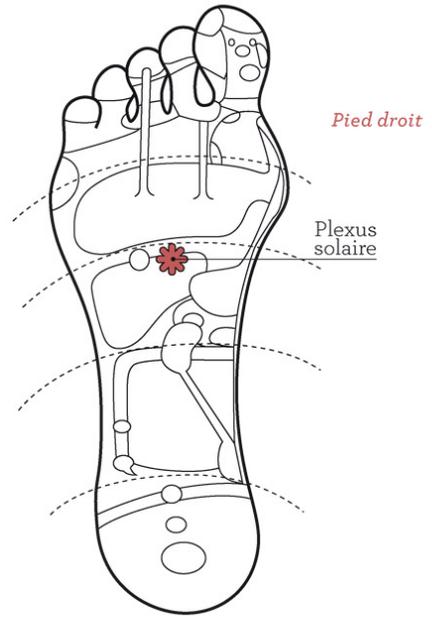
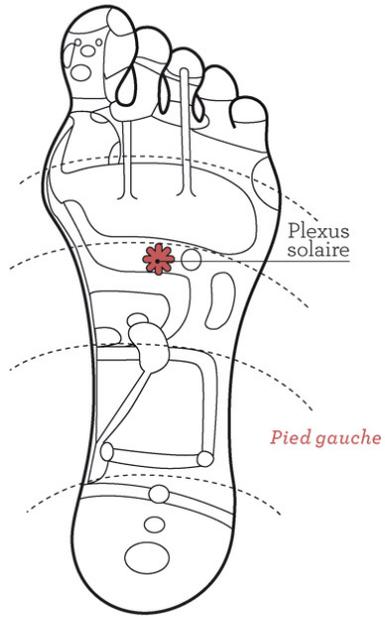


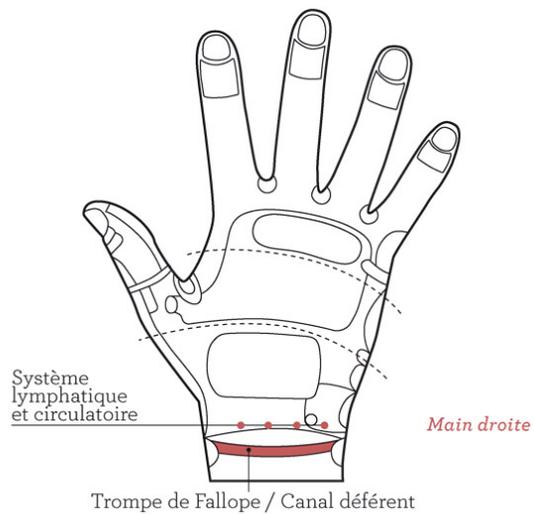
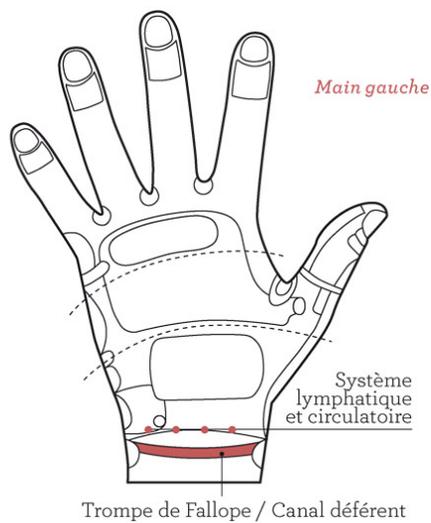
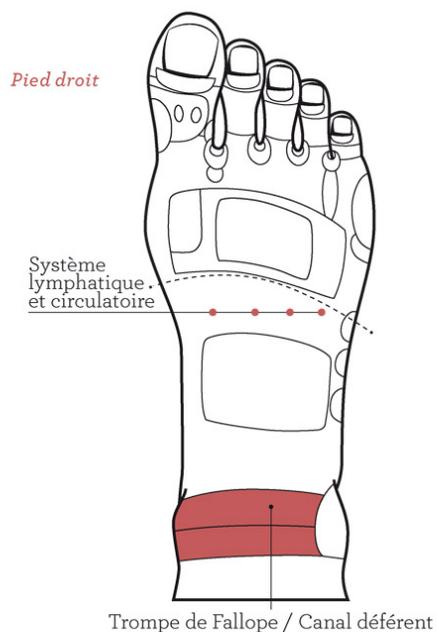
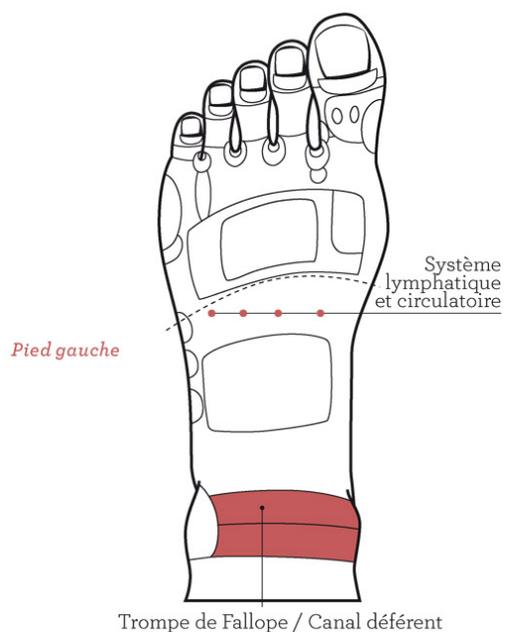
HUILE ESSENTIELLE  
*camomille*  
*romaine*

## **FERTILITÉ (TROUBLES, BÉBÉ NE VIENT PAS)**

Certains couples ont du mal à avoir un bébé. Une fois tous les problèmes médicaux évacués (consultations obligatoires pour les deux partenaires), la plupart des hommes et des femmes se retrouvent dans le désarroi car a priori « tout fonctionne bien » mais le bébé, lui, ne vient pas. Lors d'un récent sondage (2014), près de 60 % d'entre eux estiment qu'un problème psychologique est en cause. En réflexo, voici les zones réflexes à travailler pour favoriser la conception.

### **RÉFLEXOLOGIE**





**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



Voir aussi :

« Ovaires » ([ici](#))

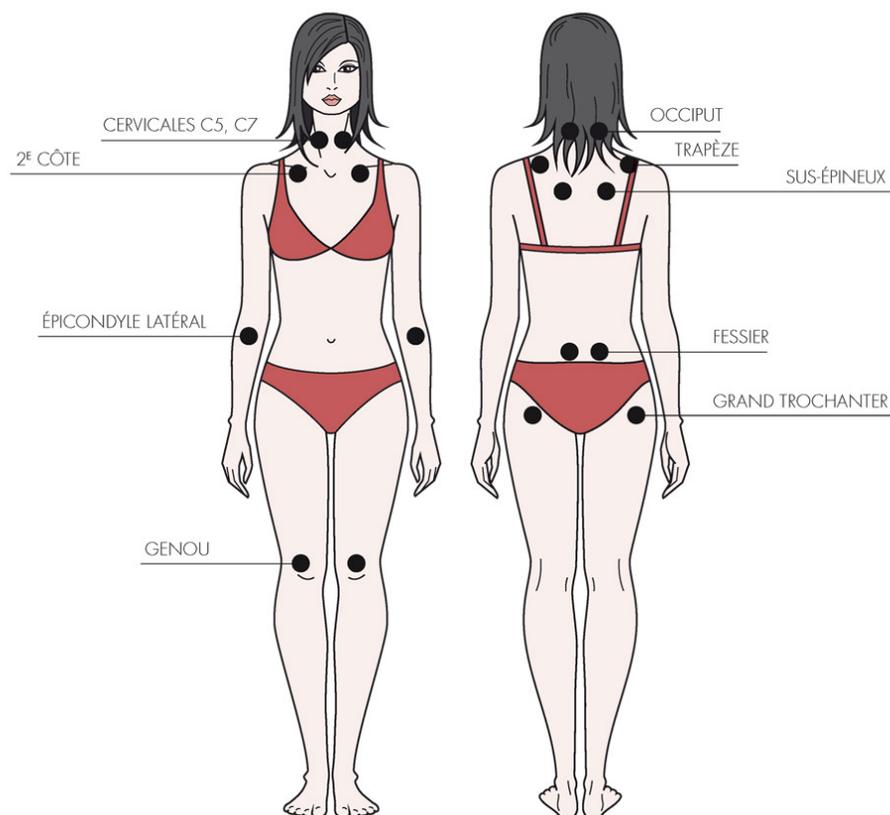
« Testicules » ([ici](#))

« Prostate » ([ici](#)).

## **FIBROMYALGIE, SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE**

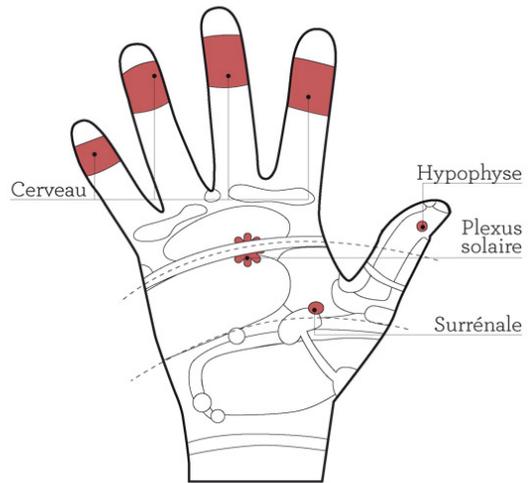
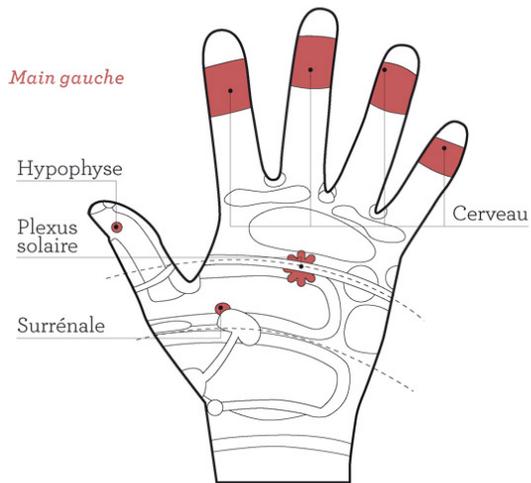
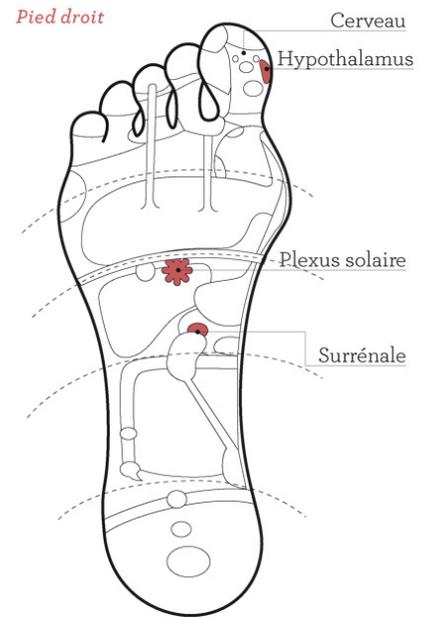
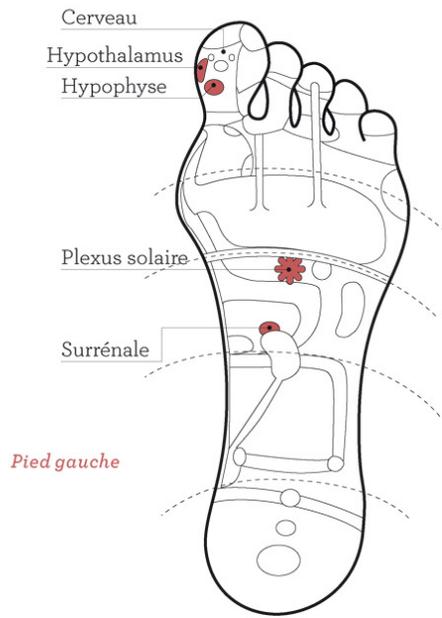
Dans les deux cas nous avons affaire à un syndrome – c'est-à-dire la réunion de plusieurs symptômes – essentiellement constitué de douleurs dans tout le corps, et d'une grande, parfois même d'une immense fatigue. Même s'il n'est pas considéré comme une maladie « organique », dans la mesure où aucun organe ne paraît atteint, c'est cependant une affection potentiellement invalidante à un point maximal. Il semble qu'environ 2 % en soient atteints en France, mais peut-être en réalité 2 à 3 fois plus. L'origine, les causes et les traitements sont encore extrêmement flous, et les symptômes sont souvent confondus avec une atteinte rhumatismale – ce qui explique les nombreuses errances diagnostiques.

**LES 18 POINTS SENSIBLES**



Si vous avez mal sans raison depuis 3 mois sur l'ensemble du corps, notamment à 11 des 18 points ci-dessus (dits « *tender points* »), vous avez peut-être une fibromyalgie ; si la fatigue l'emporte encore plus sur les douleurs, vous souffrez plutôt de fatigue chronique. Dans tous les cas, stimulez les points hypophyse, thalamus, cerveau, surrénales, plexus solaire. Ajoutez les points « Antifatigue » ([ici](#)).

## RÉFLEXOLOGIE



**VOS HUILES ESSENTIELLES POUR CE TROUBLE**

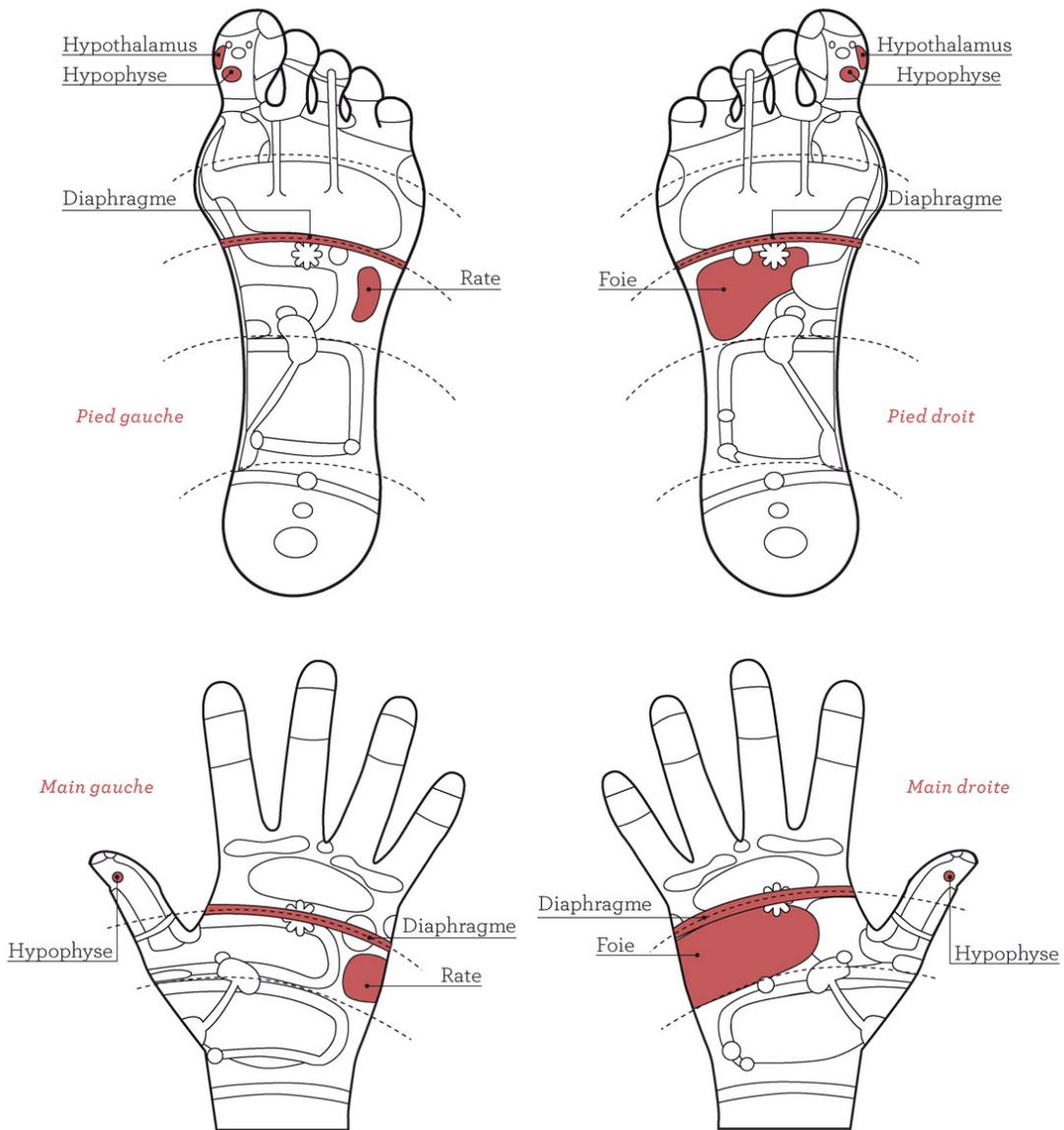


...

# FIÈVRE

Qui dit fièvre dit infection, ou grosse fatigue, ou encore poussée inflammatoire. En dehors des zones réflexes indiquées sur cette page, voyez aussi du côté de la cause : bronchite, sinusite...

## RÉFLEXOLOGIE



## ACUPRESSION

Il existe trois points distincts dédiés à la fièvre.

- Si état fébrile, pressez aussi le point suivant :
- Si la fièvre est *tenace*, pressez le point
- Si *alternance fièvre/froid*, pressez le point suivant :

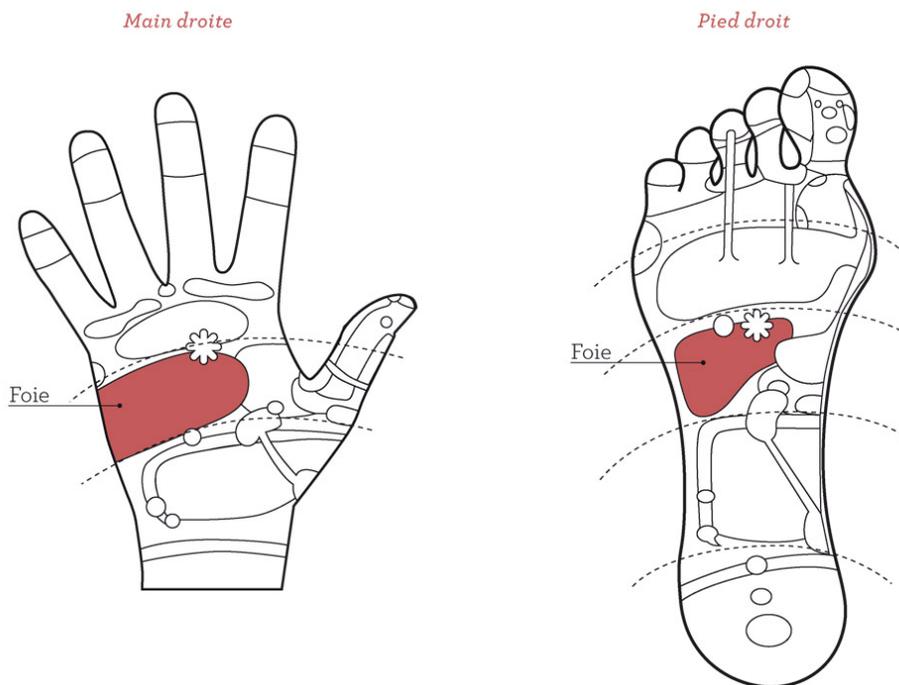
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



## FOIE (FATIGUÉ, SURMENÉ, JAUNISSE...)

La zone réflexe du foie est très étendue, eu égard à l'importance cruciale de cet organe. En revanche, elle ne se trouve que sous la main droite et le pied droit. Étirez ce dernier à l'aide de votre main droite, en ramenant doucement les orteils vers vous, afin de bien « ouvrir » la zone, puis couvrez-la largement en partant du bord externe du pied pour aller vers le bord interne. Vous devez dessiner un triangle, comme indiqué sur le dessin.

### RÉFLEXOLOGIE



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



+ Stimulez les points « Détox » (voir [ici](#)).

## FRILOSITÉ

Tout le temps froid ? Surtout aux « extrémités » (doigts, orteils, nez)... ? Il peut y avoir plusieurs raisons dont une évidente : vous n'êtes pas assez couvert... (lapalissade, mais incroyablement plus fréquent qu'on l'imagine), vous n'êtes pas physiquement assez actif (bouger réchauffe), vous souffrez d'un syndrome de Raynaud, vous avez un petit déficit en hormones thyroïdiennes... Dans tous les cas, essayez le point d'acupression ci-après.

### ACUPRESSION

Ce point, situé sur le méridien de l'Estomac, « gère » la frilosité.



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



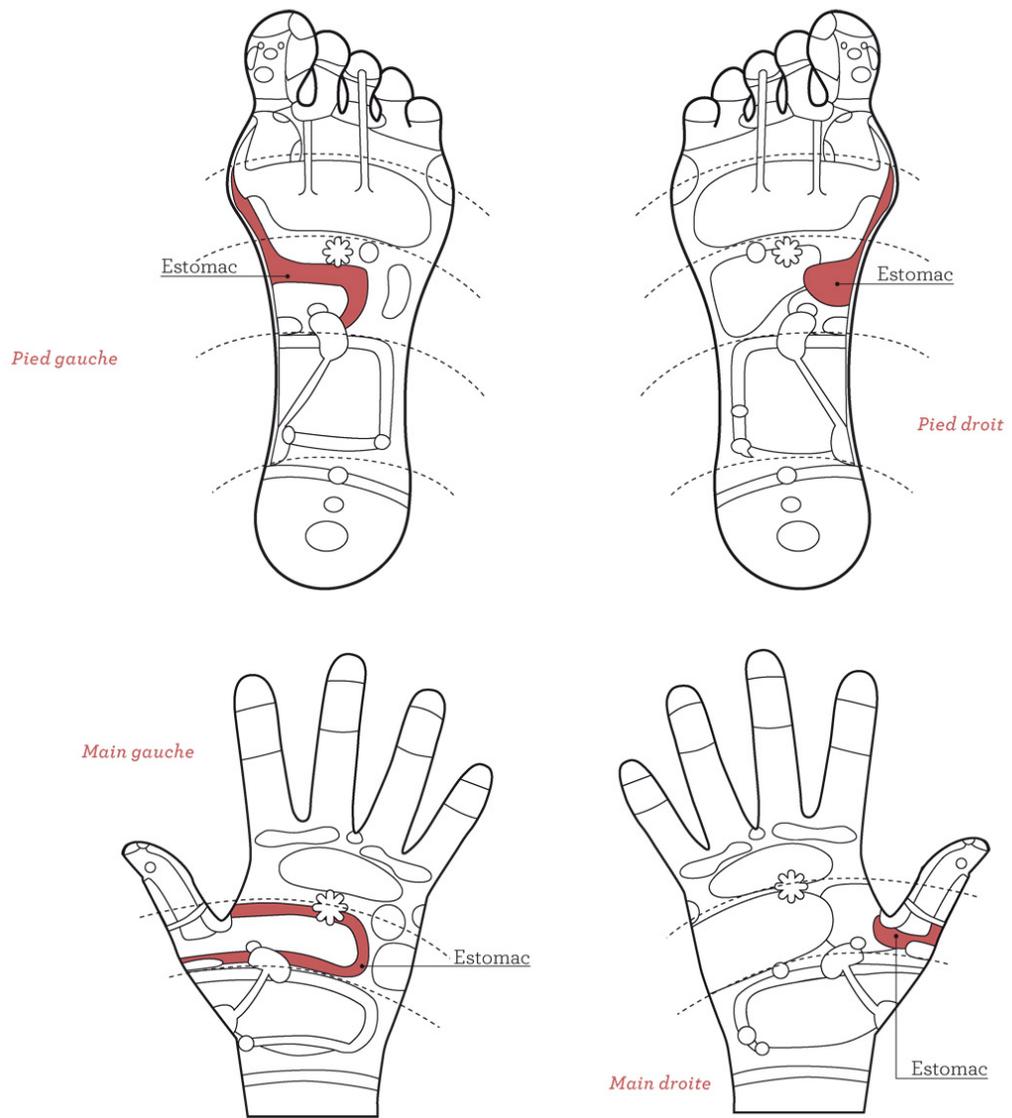
HUILE ESSENTIELLE

*cannelle  
de Ceylan*

## GASTRITE, GASTRO-ENTÉRITE

En cas de gastrite simple, les zones réflexo estomac suffisent. En cas de gastro-entérite, ajoutez celles relatives à la diarrhée ([ici](#)) et à la fièvre ([ici](#)), le cas échéant.

### RÉFLEXOLOGIE



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

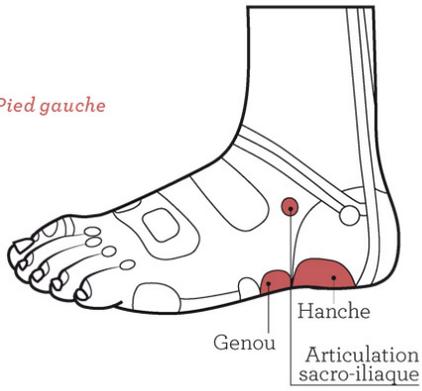


## **GENOUX (DOULEURS, ARTHRITE, SUITE ACCIDENT, CHIRURGIE, RUPTURE LIGAMENTS CROISÉS...)**

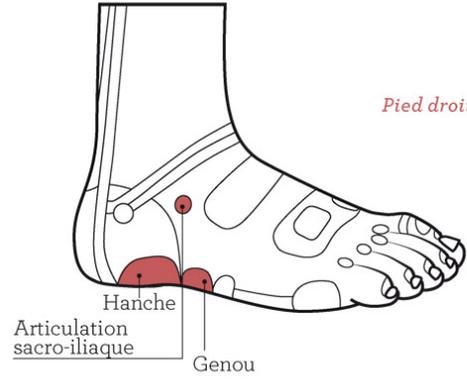
Les misères que peuvent nous infliger nos genoux sont sans limites... mais avouez que nous aussi, nous les maltraitons souvent. Signez un pacte de paix en travaillant la zone réflexe du genou, sur le côté du pied. Tant que vous y êtes, stimulez aussi celle des hanches, juste avant, toujours sur le côté du pied (débordez, en fait). Souvent, lorsque le genou souffre, la hanche trinque au passage car la posture est déséquilibrée.

### **RÉFLEXOLOGIE**

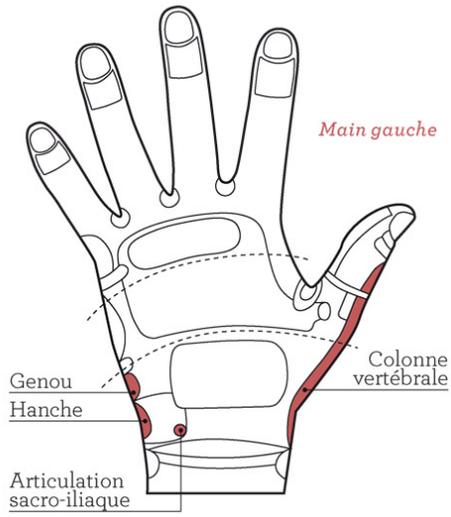
*Pied gauche*



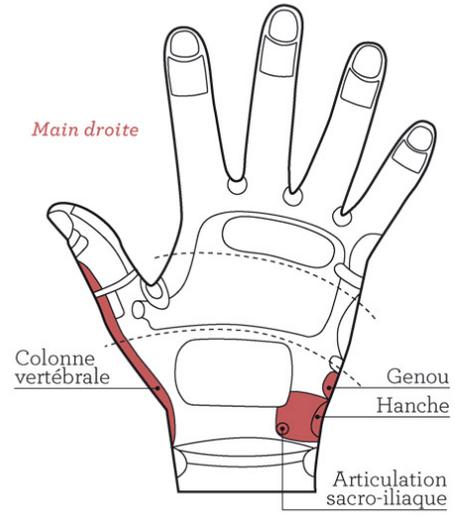
*Pied droit*

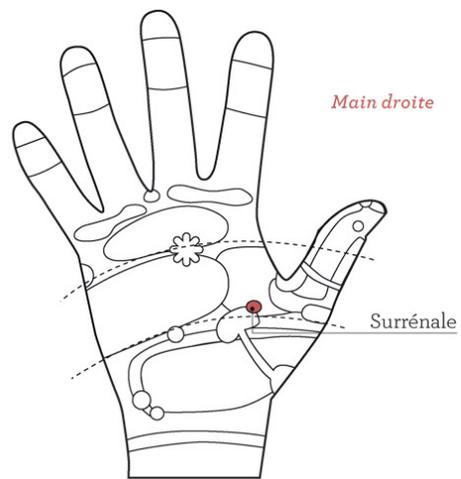
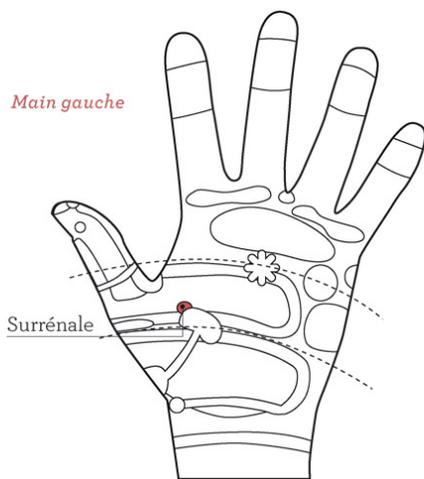
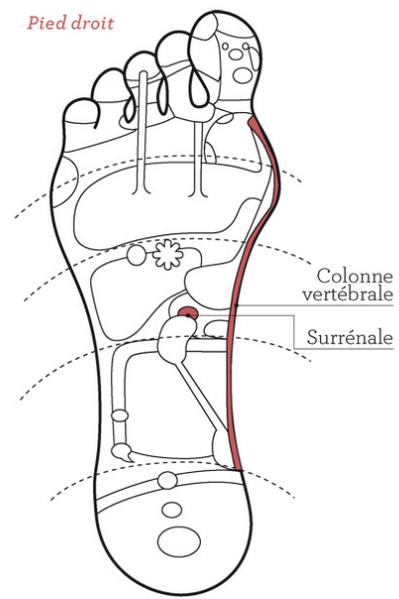
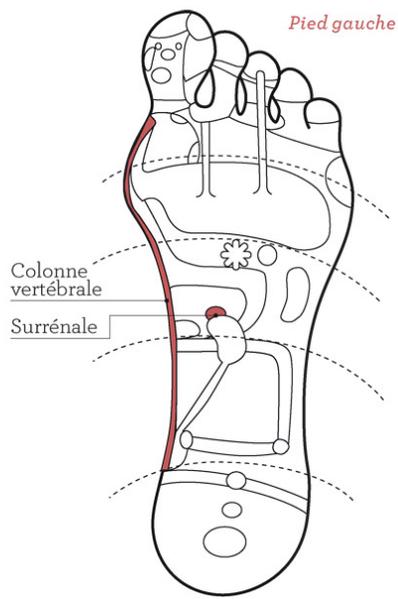


*Main gauche*



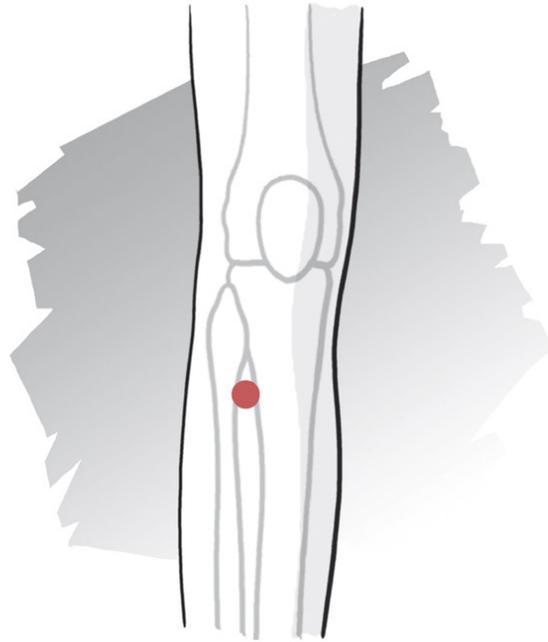
*Main droite*





## ACUPRESSION

Stimulez aussi ce point.



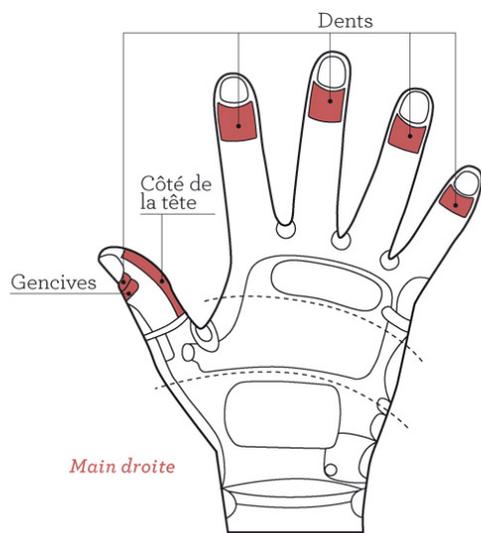
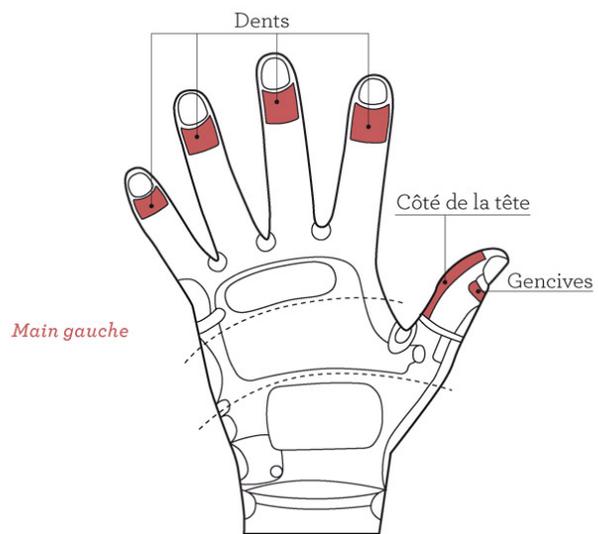
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

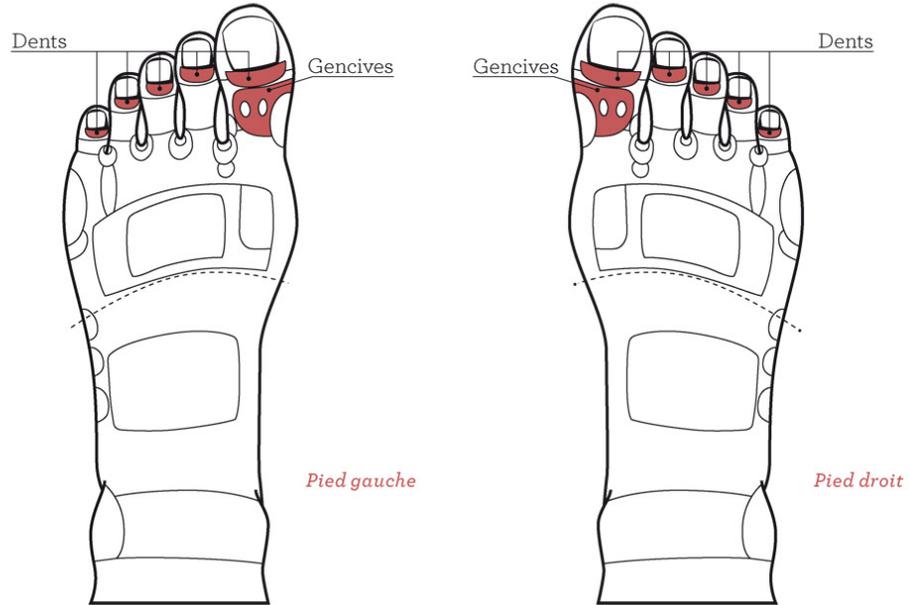


## **GINGIVITE (ET TROUBLES DES GENCIVES)**

La plupart des problèmes de gencives viennent d'une mauvaise hygiène dentaire. Mais pas toujours. Il arrive qu'une gingivite récidivante refuse de guérir malgré des soins corrects, ou qu'une récession gingivale vous inquiète. Stimulez ces zones réflexes.

### **RÉFLEXOLOGIE**





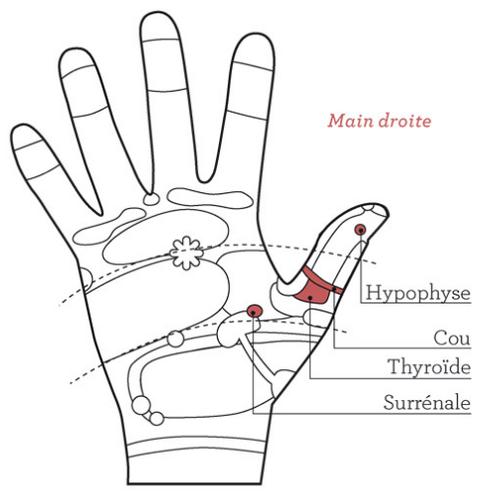
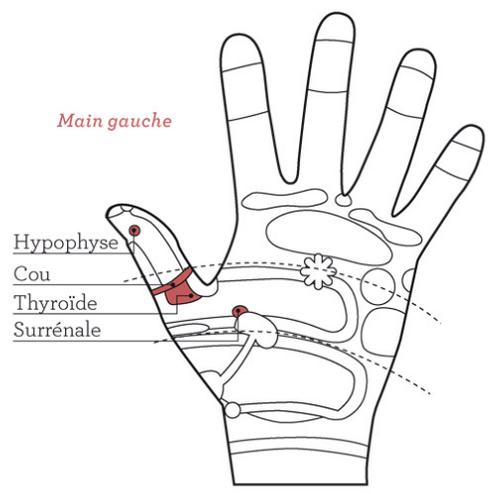
## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

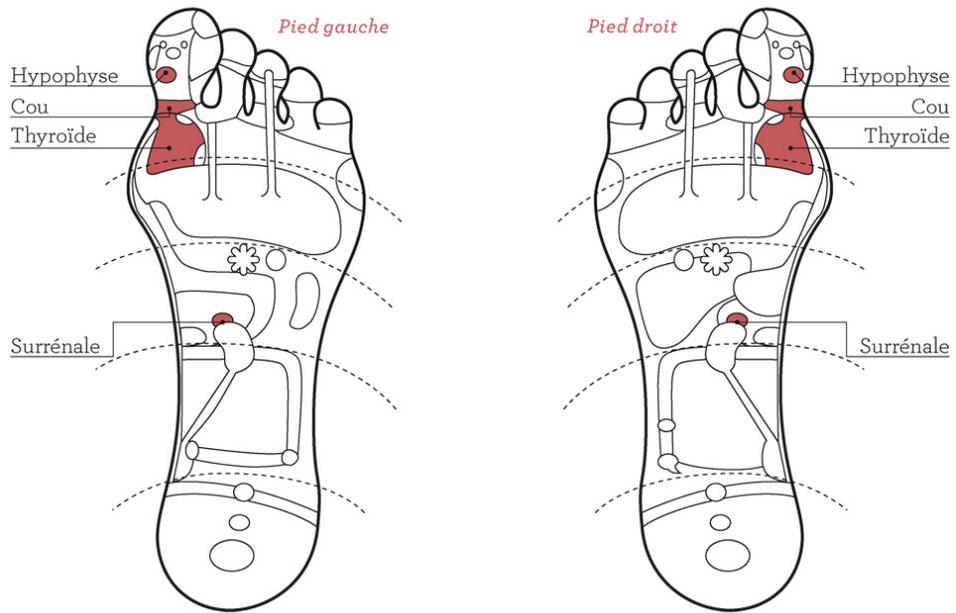


# GOITRE

Le goitre, « cou gonflé » au niveau de la thyroïde, impose un suivi médical par un endocrinologue. Quelle que soit la stratégie thérapeutique employée, stimuler les zones réflexes de cette page est complémentaire.

## RÉFLEXOLOGIE





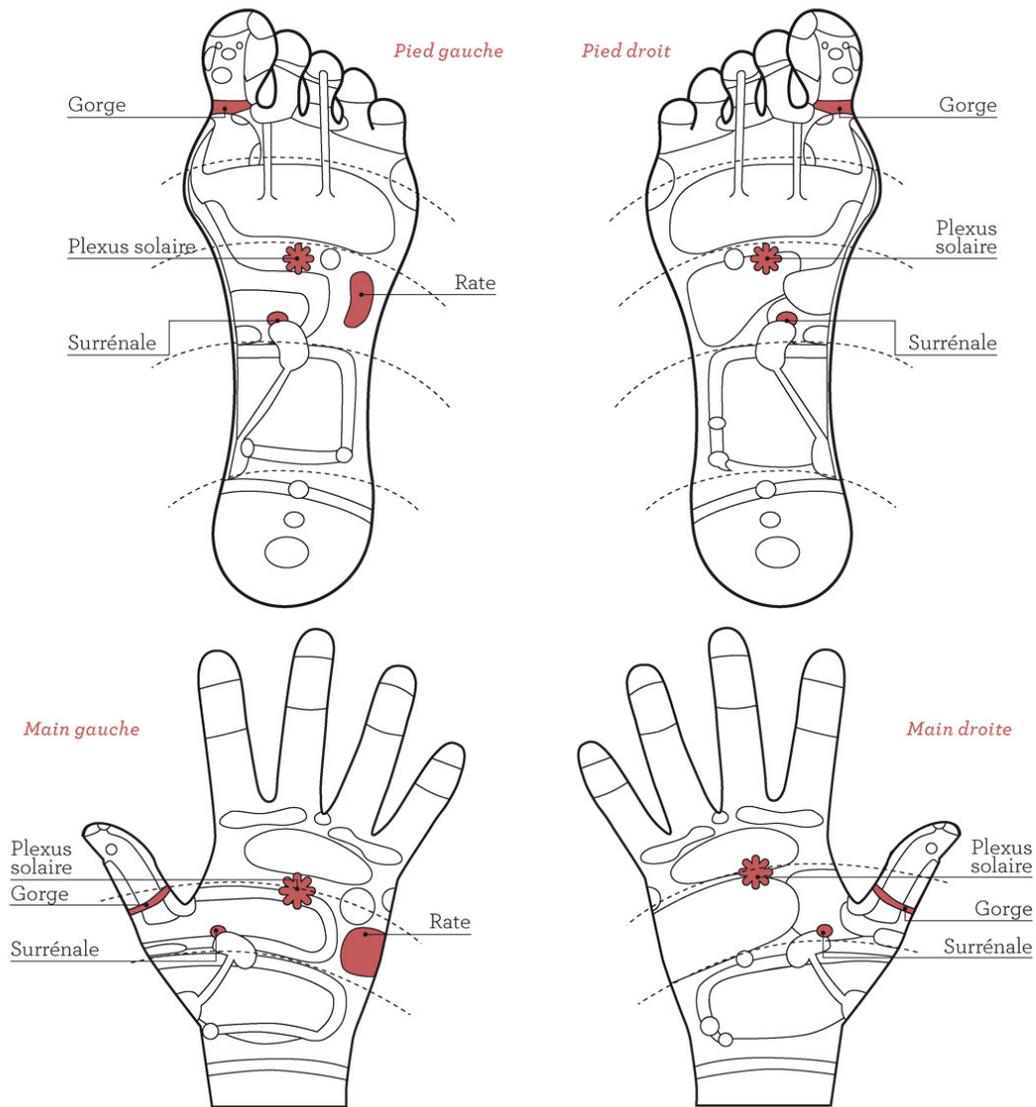
## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



## **GORGE (ANGINE, FATIGUE...)**

Si c'est un simple mal de gorge, comme une fatigue suite à une prise de parole un peu longue, le point « Gorge » suffit. Si vous sentez que vous avez « attrapé quelque chose » et qu'en plus vous avez une fragilité, donc une tendance à faire des angines, mieux vaut stimuler l'ensemble des points proposés.

### **RÉFLEXOLOGIE**



## ACUPRESSION

- Pressez aussi ce point, utile en cas de maux de gorge associés à un gonflement local, type amygdalite, angine.
- Ou encore ce point, pile dans le creux de la gorge, en cas de gorge sèche et d'extinction de voix associées.

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



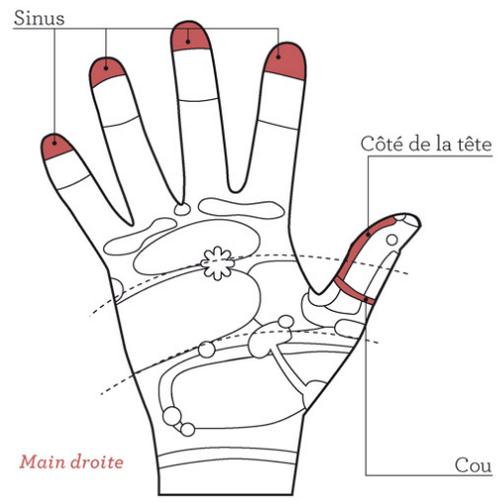
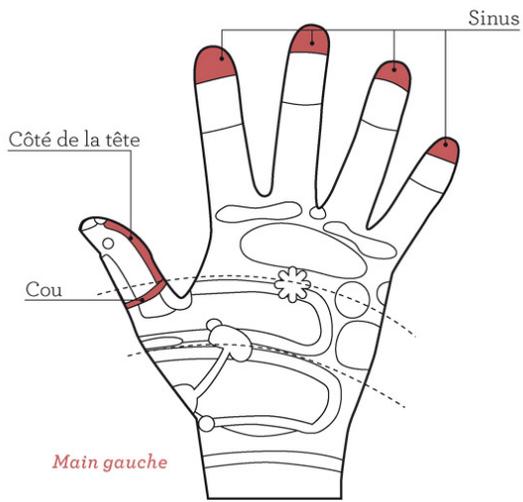
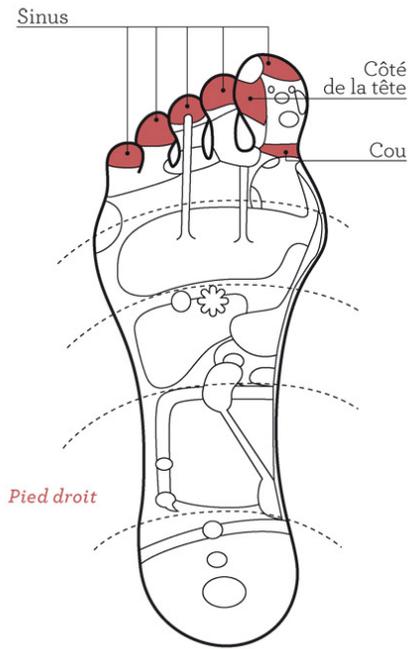
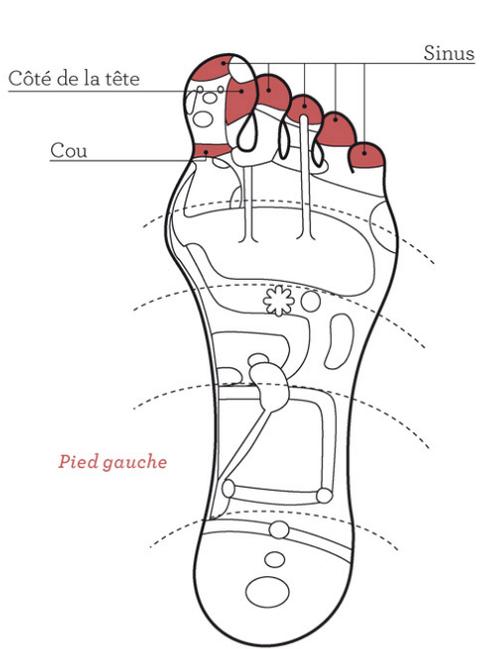
HUILE ESSENTIELLE

*thym*  
*à thujanol*

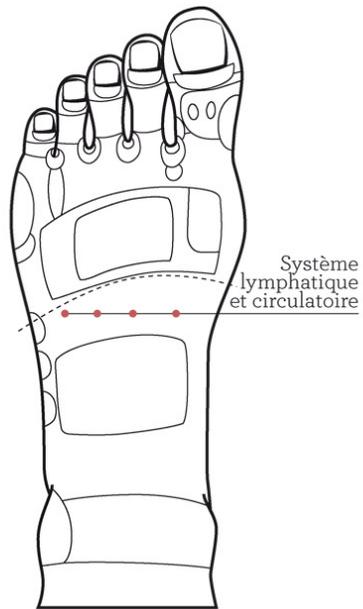
# GRIPPE

En prévention comme en soin, stimulez les zones réflexes de cette page, en insistant sur vos points fragiles (les sinus pour certains, la fièvre pour d'autres...). N'oubliez pas les huiles essentielles antivirales, comme le ravintsara.

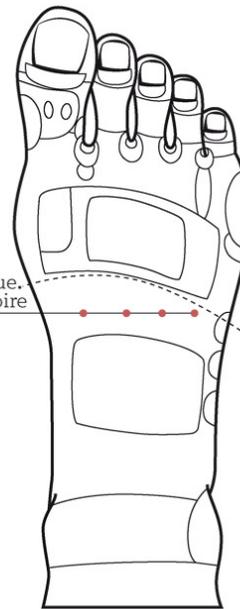
## RÉFLEXOLOGIE



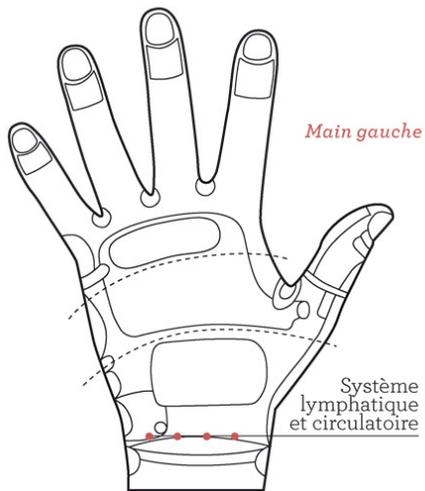
*Pied gauche*



Système lymphatique et circulatoire

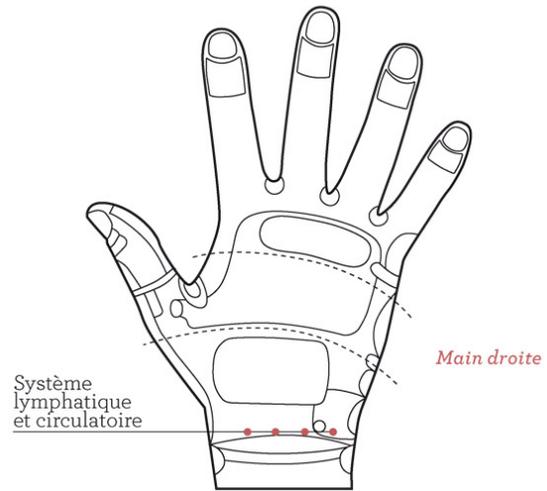


*Pied droit*



*Main gauche*

Système lymphatique et circulatoire



*Main droite*

Système lymphatique et circulatoire

**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



*Et voir aussi :*

« Toux » ([ici](#))

« Infection » ([ici](#))

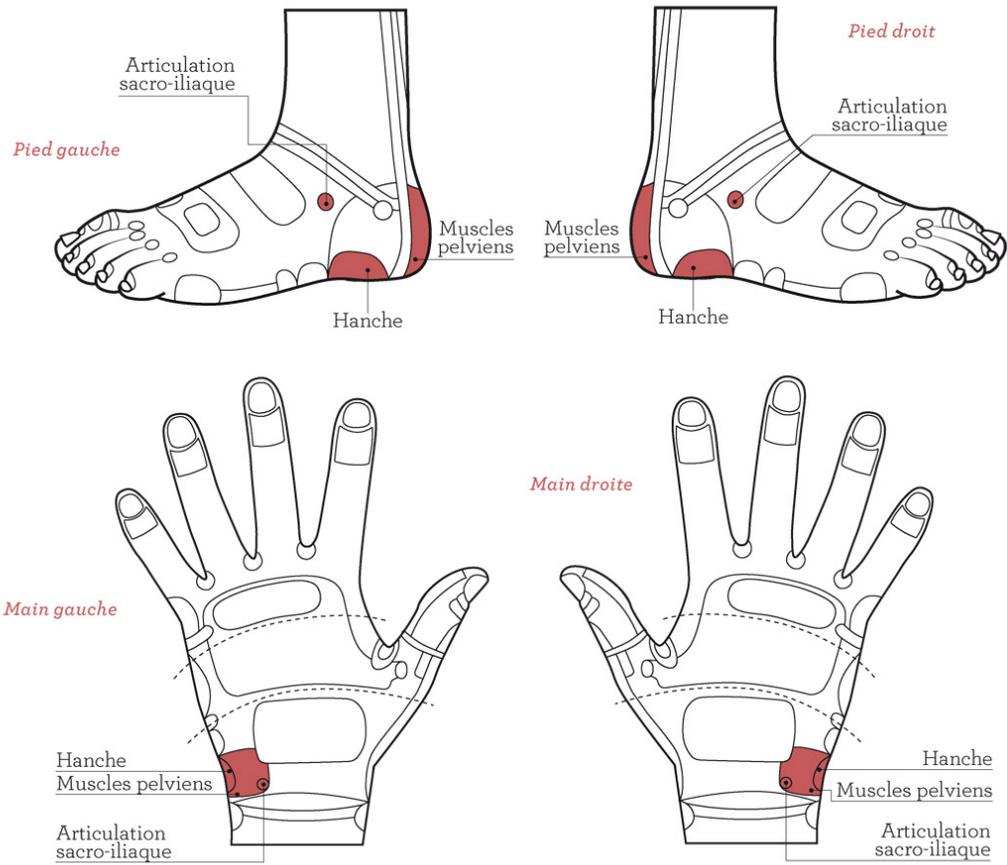
« Immunité » ([ici](#))

« Fièvre » ([ici](#))...

## **HANCHES, BASSIN (DOULEURS, RAIDEURS, ARTHRITE DE LA HANCHE)**

Parfois, les problèmes de hanche viennent du genou ou de la cheville... et remontent jusqu'à la tête (migraines). Parfois, c'est l'inverse : une malposition dentaire perturbe l'ensemble des articulations de la stature, hanches comprises. Le message : ne vous limitez pas aux zones réflexes de cette page, menez l'enquête avec un ostéopathe ou un kiné pour travailler aussi les zones complémentaires qui vous concernent.

### **RÉFLEXOLOGIE**



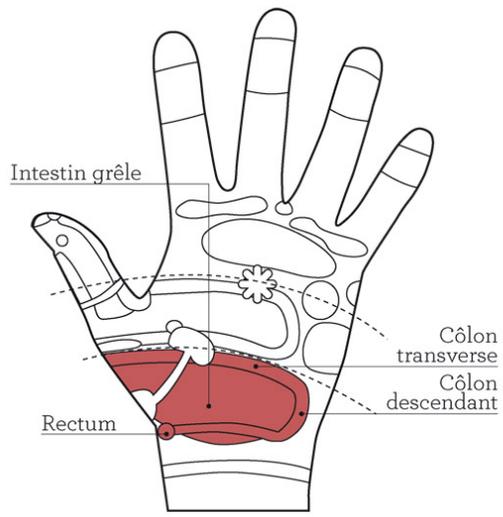
## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



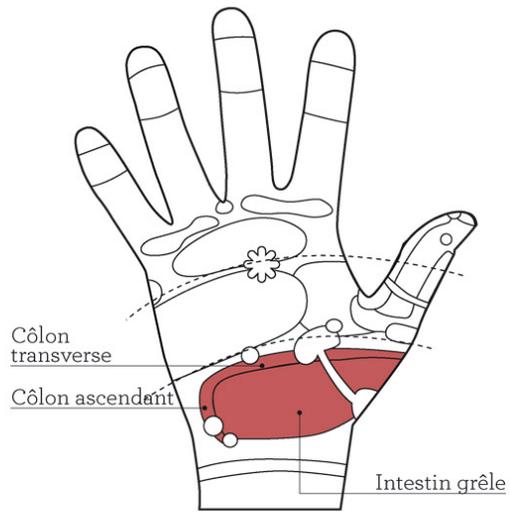
# HÉMORROÏDES

Le plus grand ennemi de la veine hémorroïdaire, c'est de rester assis toute la journée. Si vous voulez éviter les crises d'hémorroïdes, bougez, mangez moins et buvez moins d'alcool ! Et stimulez les zones réflexes de cette page.

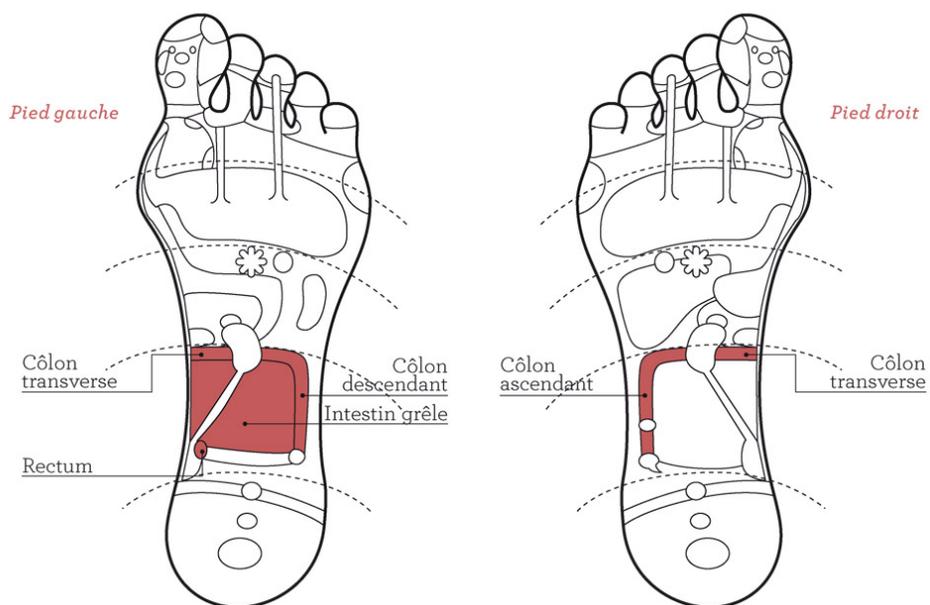
## RÉFLEXOLOGIE



*Main gauche*



*Main droite*



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

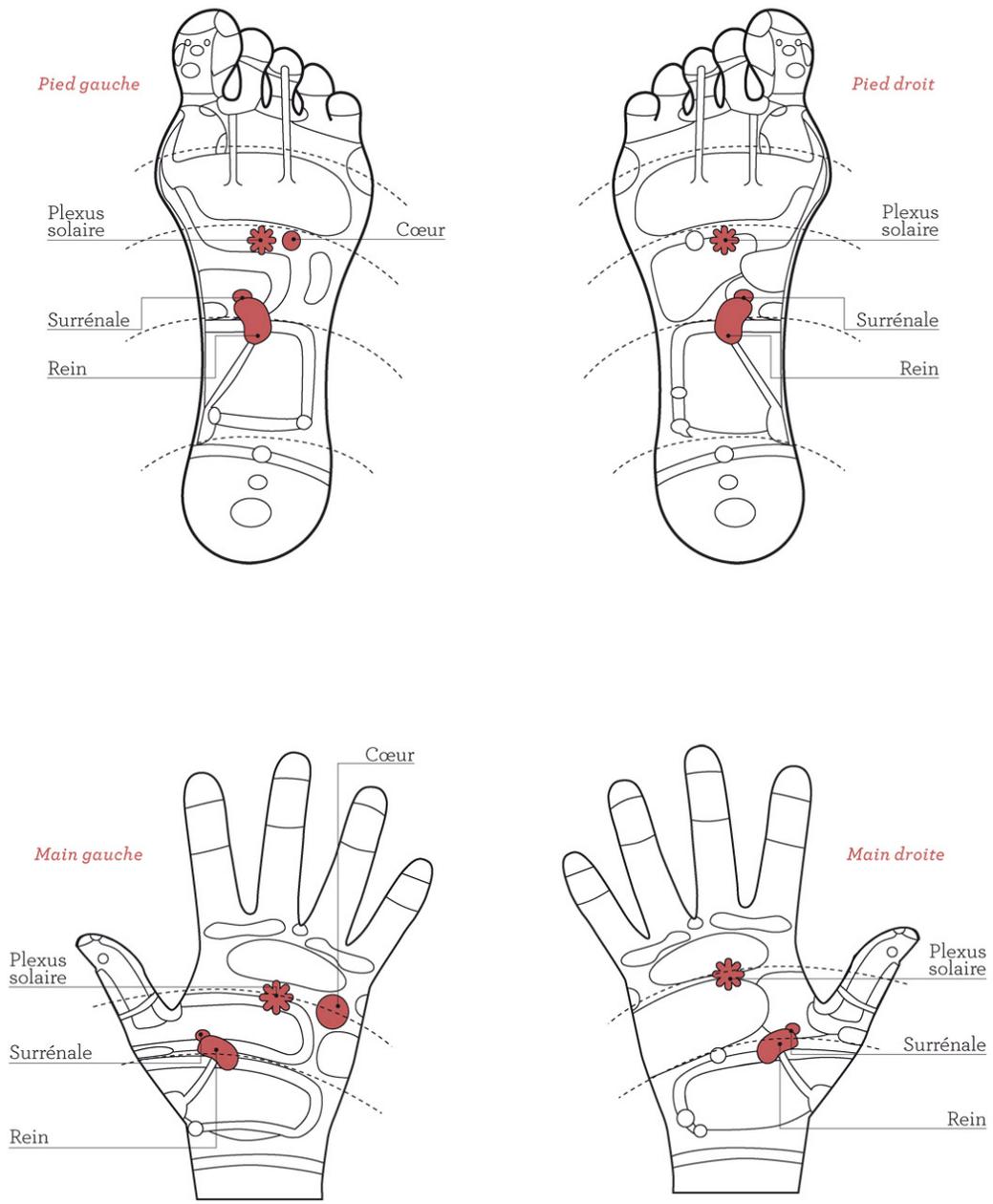


+ Vous mangez comme un ogre ? Travaillez aussi les zones réflexo « Appétit » ([ici](#)).

## **HYPERTENSION, HYPOTENSION ARTÉRIELLE**

L'hypertension artérielle, excès de pression de sang sur la paroi artérielle, est une maladie extrêmement préoccupante car elle est « silencieuse » (on ne la sent pas) et meurtrière. Elle est responsable de très nombreux infarctus, accidents vasculaires cérébraux, insuffisances cardiaques, artérites, atteintes rénales et oculaires graves... La réflexologie peut aider à relaxer les muscles impliqués dans la circulation sanguine, et donc la rendre plus efficace. Si vous souffrez d'une fragilité cardiaque, traitez avec précaution en utilisant la technique de la réflexologie plantaire douce (voir [ici](#)). Mais en aucun cas elle ne saurait se substituer à un médicament antihypertension, notamment chez les seniors. En revanche, elle peut se révéler un outil parmi d'autres pour lutter contre l'hypertension passagère (dite labile ou limite), caractérisée par des chiffres tensionnels instables, avec des poussées d'hypertension clairement liées au stress. Dans tous les cas, le socle du traitement repose avant tout sur une meilleure hygiène de vie : alimentation + activité physique régulière + sommeil suffisant (et sans apnées) en sont les trois piliers.

### **RÉFLEXOLOGIE**



**ACUPRESSION**

Il peut être utile de stimuler ce point, impliqué dans la circulation du sang.

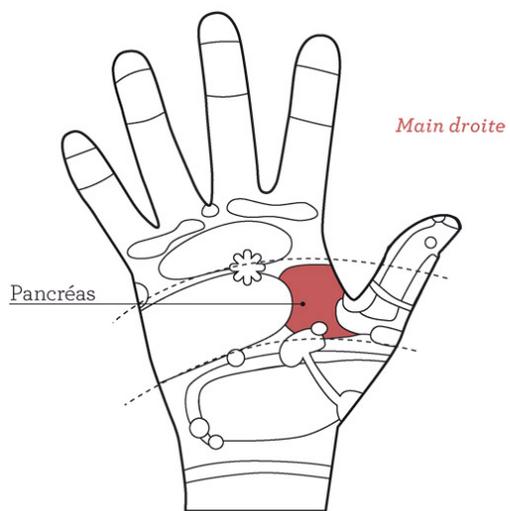
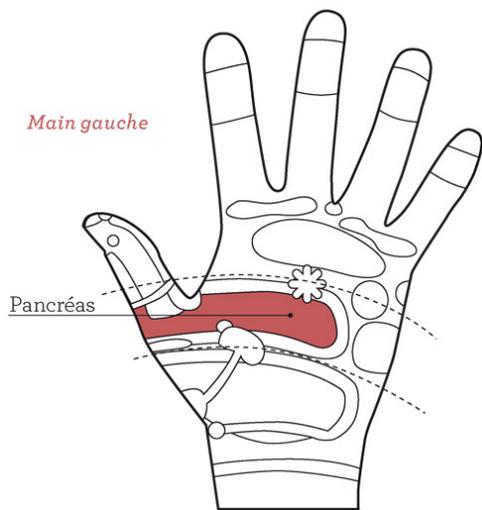
VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

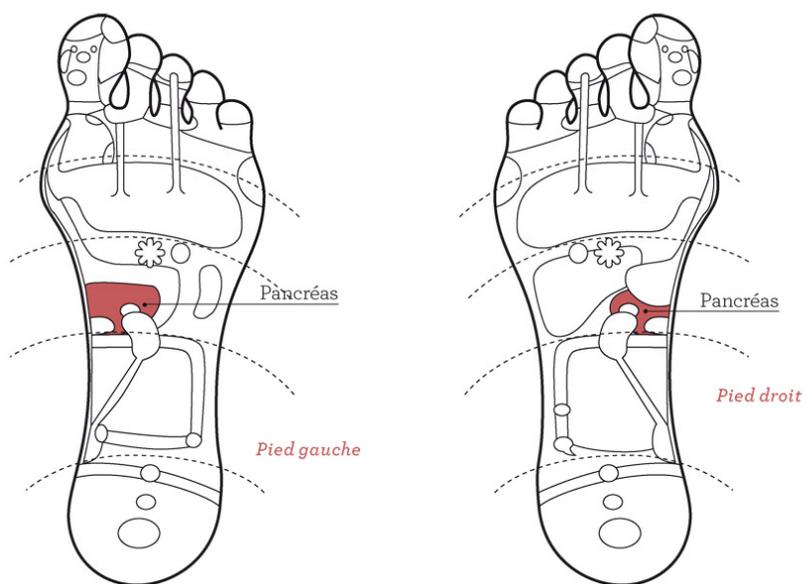


## **HYPOGLYCÉMIE, HYPERGLYCÉMIE (TROUBLES DE LA GLYCÉMIE)**

Les anomalies de glycémie doivent être prises très au sérieux car elles pavent la voie au diabète : faire du yoyo en alternant hypo et hyperglycémies, c'est mauvais ! Le pancréas est l'organe clé à stimuler en réflexo, mais veillez à modifier votre hygiène de vie, notamment votre alimentation et votre activité physique si nécessaire.

### **RÉFLEXOLOGIE**





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



*Voir aussi :*

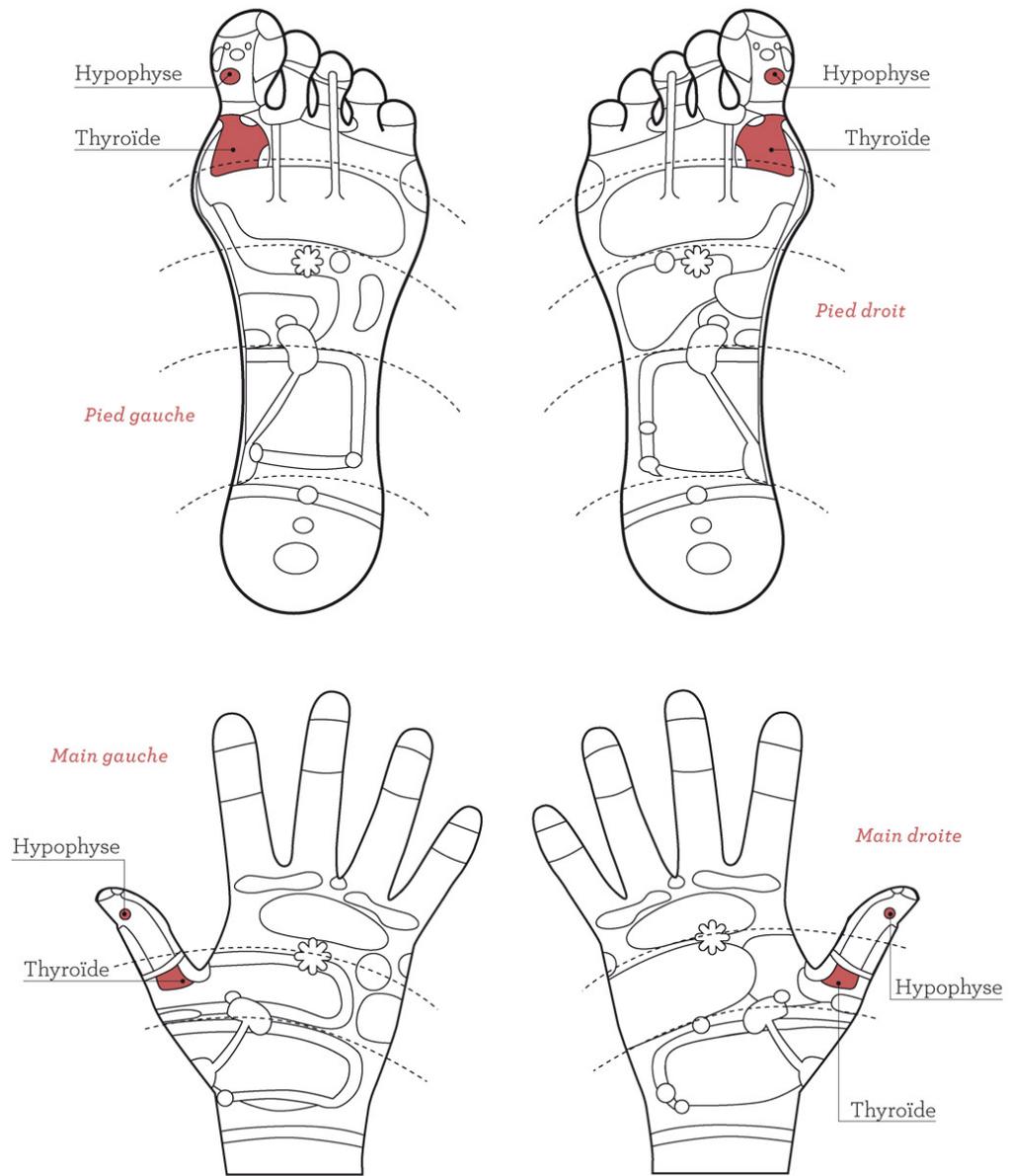
« *Diabète* » ([ici](#))

« *Appétit* » ([ici](#)).

## **HYPOTHYROÏDIE, HYPERTHYROÏDIE**

Dans tous les cas de troubles de la thyroïde, stimulez les zones réflexo appropriées. Et bien entendu faites-vous suivre par un médecin endocrinologue. Aujourd'hui, équilibrer sa thyroïde est bien plus facile que jadis, vous devez y arriver.

### **RÉFLEXOLOGIE**

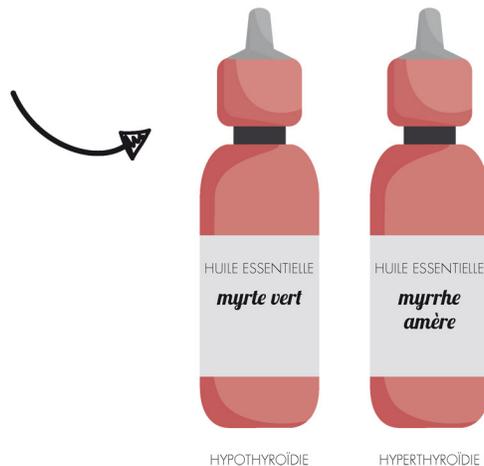


## ACUPRESSION

C'est sur le visage que cela se passe. Stimulez ces deux points.



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



### **Le bonus**

Attention aux perturbateurs endocriniens (résidus de pesticides, nombreuses molécules dans les cosmétiques) : évitez-les au maximum car certains gênent le travail de la thyroïde.

*Voir aussi :*

« Surpoids » ([ici](#))

« Fatigue » ([ici](#))

« Constipation » ([ici](#))

« Diarrhées » ([ici](#))...

*Tous les symptômes liés à une sous ou à une suractivité thyroïdienne.*

## IMMUNITÉ FRAGILE

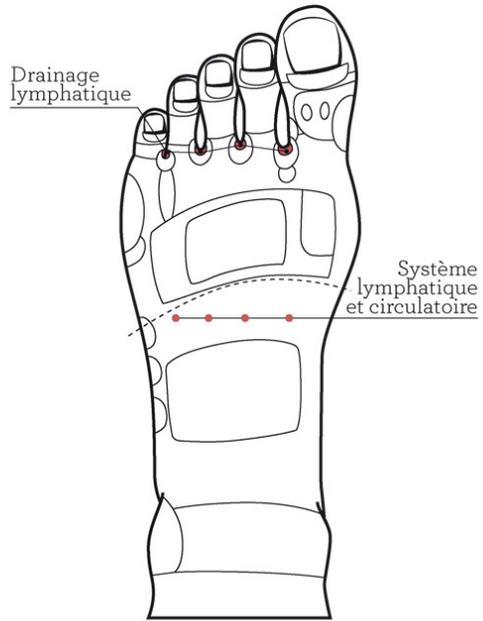
L'immunité est vitale puisqu'elle empêche à chaque nanoseconde que nous tombions malades. Elle lutte contre les microbes extérieurs, détecte et élimine les cellules anormales (qui pourraient devenir cancéreuses), empêche les surinfections lorsqu'on attrape un simple rhume, contrôle notre réaction au monde extérieur (allergies, inflammations...), etc. Sans elle, la moindre coupure provoquerait une septicémie fulgurante, toutes nos cellules anormales se développeraient dans l'anarchie, nous ne pourrions pas survivre plus d'une poignée d'instant.

Cette page concerne tout autant les enfants que les adultes, surtout lorsqu'ils attrapent « tout ce qui passe ». Pensez d'abord aux bases. Contrôlez bien votre hygiène de vie : dormez-vous suffisamment ? Êtes-vous habillé correctement en fonction de la météo ? Vivez-vous confiné et dans des endroits surchauffés en hiver ? Consommez-vous assez d'aliments protecteurs (vitaminés, lactofermentés, riches en prébiotiques amis de la flore intestinale...) ? Subissez-vous des polluants (tabac, toxiques divers, bruit...) ?

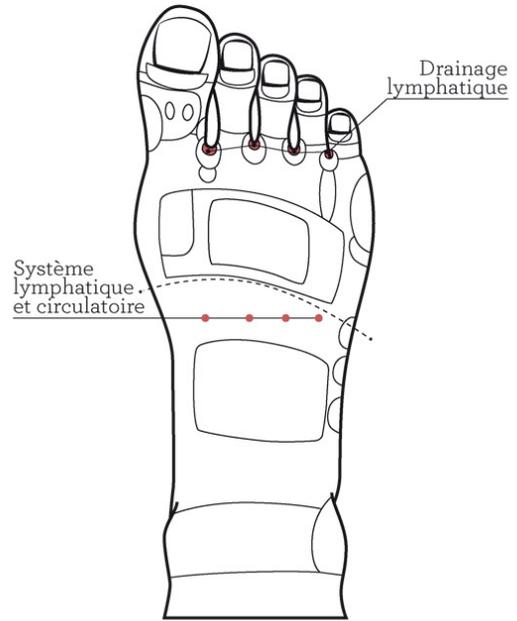
En prévention, stimulez régulièrement les points « Immunité »...

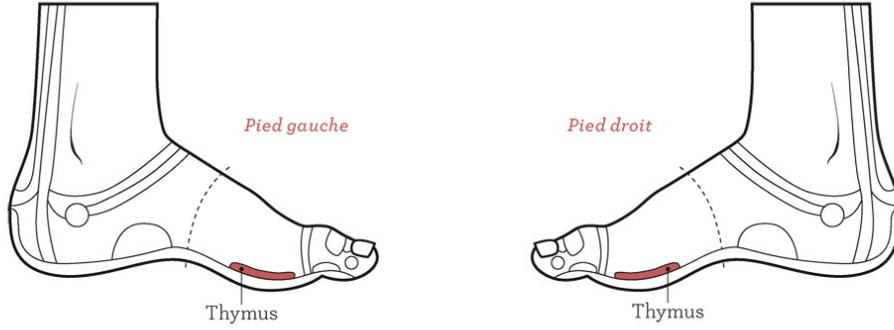
### RÉFLEXOLOGIE

*Pied gauche*

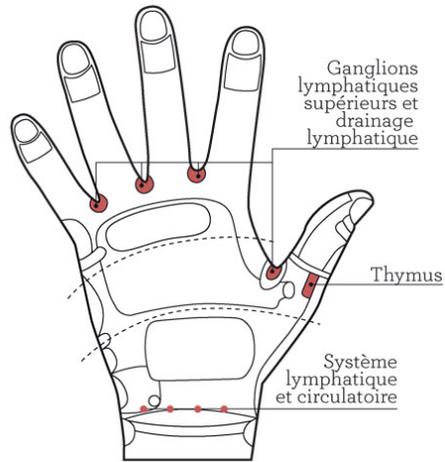


*Pied droit*

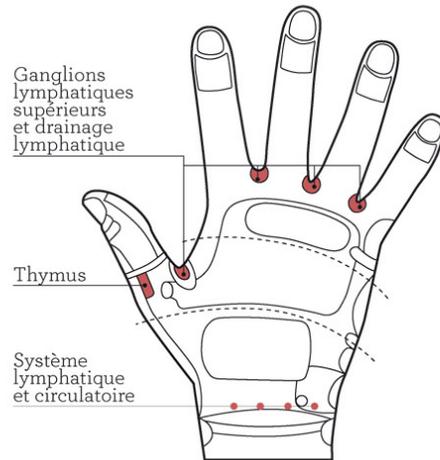




*Main gauche*

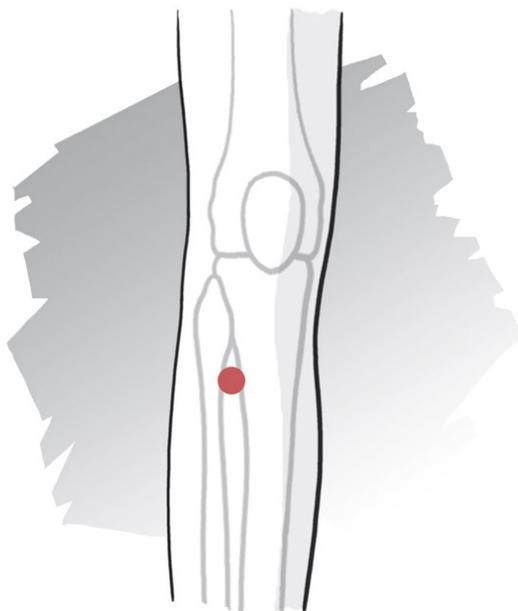


*Main droite*



## **ACUPRESSION**

Ajoutez ce point d'acupression appelé « Zu San Li », ou « point des cent maladies » pour les Japonais. Son surnom se passe de commentaire !



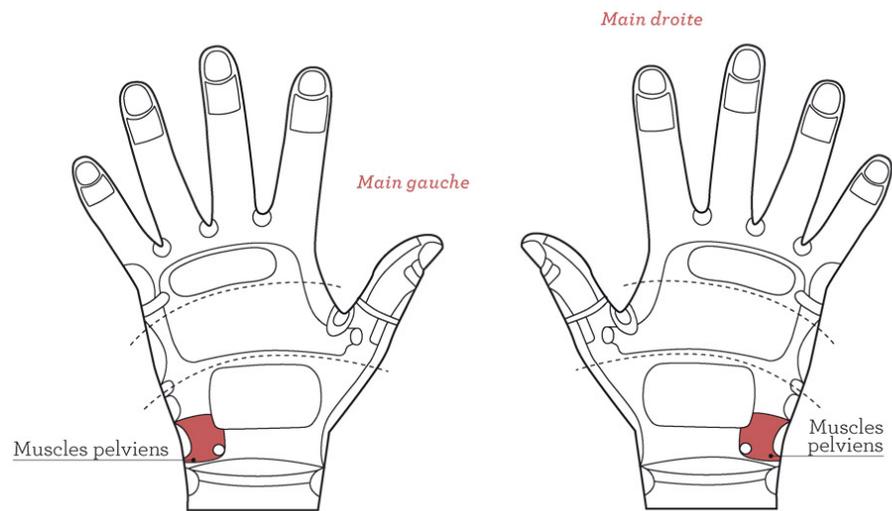
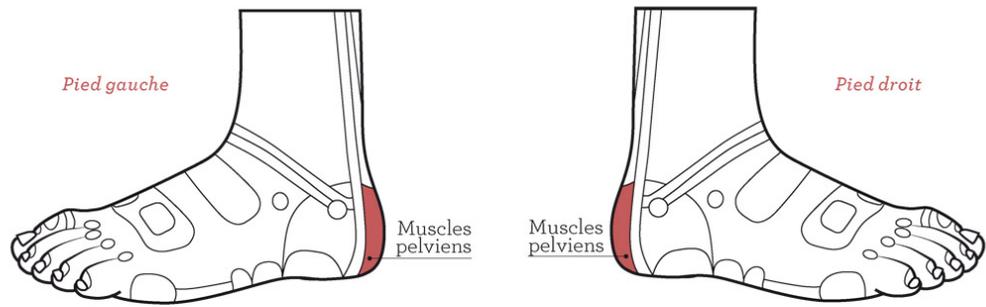
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



## **INCONTINENCE URINAIRE**

L'incontinence urinaire n'est pas réservée aux seniors, loin s'en faut. Elle peut survenir chez les jeunes suite à un excès de sport, de « mauvais » exercices de gym (abdos inadéquats), un accouchement... Le but des manœuvres réflexo est de renforcer la tonicité des muscles locaux.

### **RÉFLEXOLOGIE**



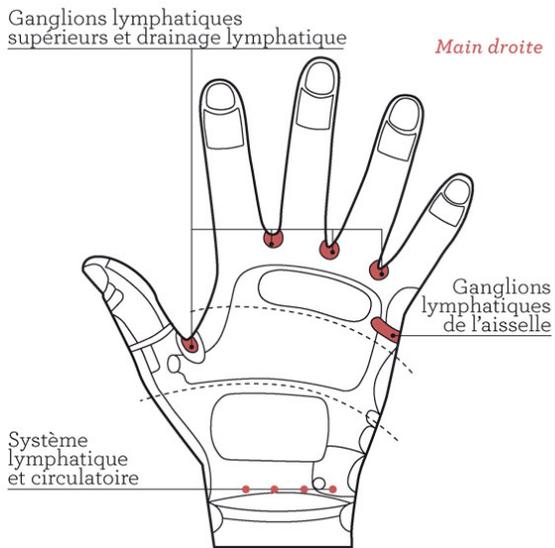
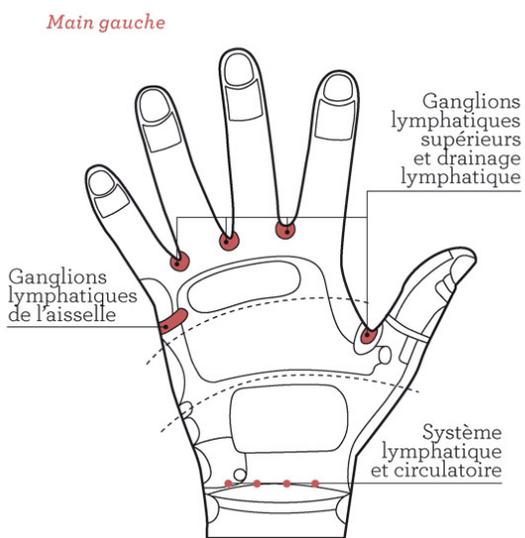
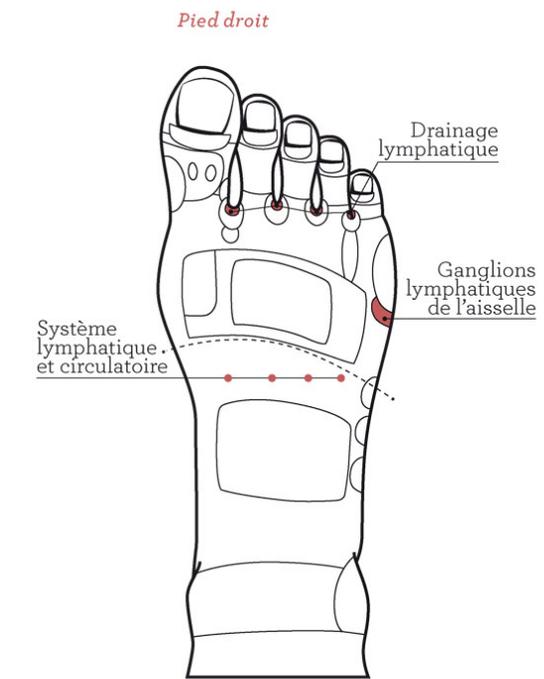
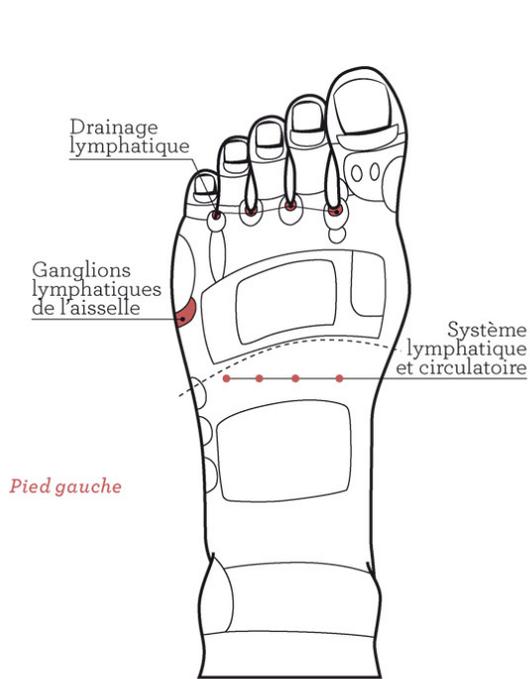
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

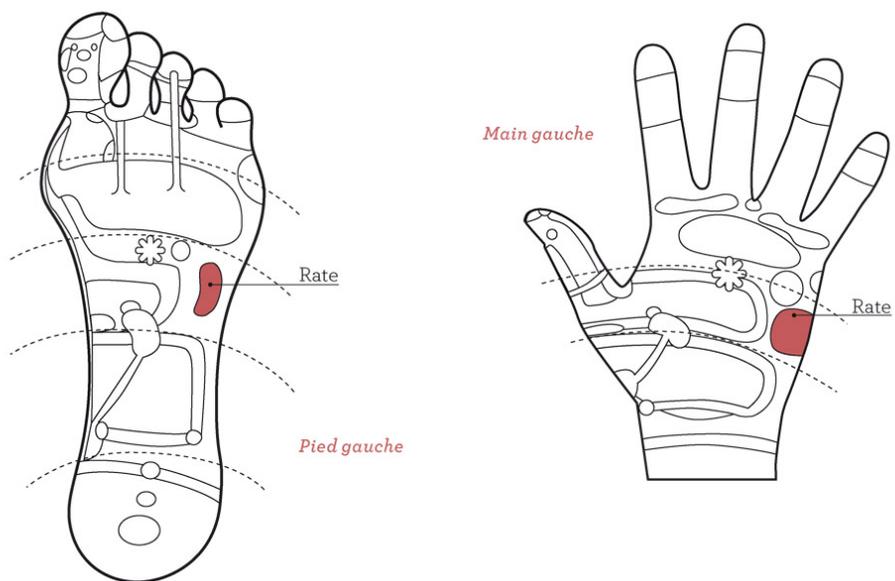


## INFECTIONS (TOUTES)

Soutenir son immunité est essentiel en cas d'infection, quelle qu'elle soit. Ajoutez les points réflexo correspondant à l'organe atteint, comme « Cystite » ([ici](#)), « Gastro-entérite » ([ici](#)), « Gingivite » ([ici](#))...

### RÉFLEXOLOGIE





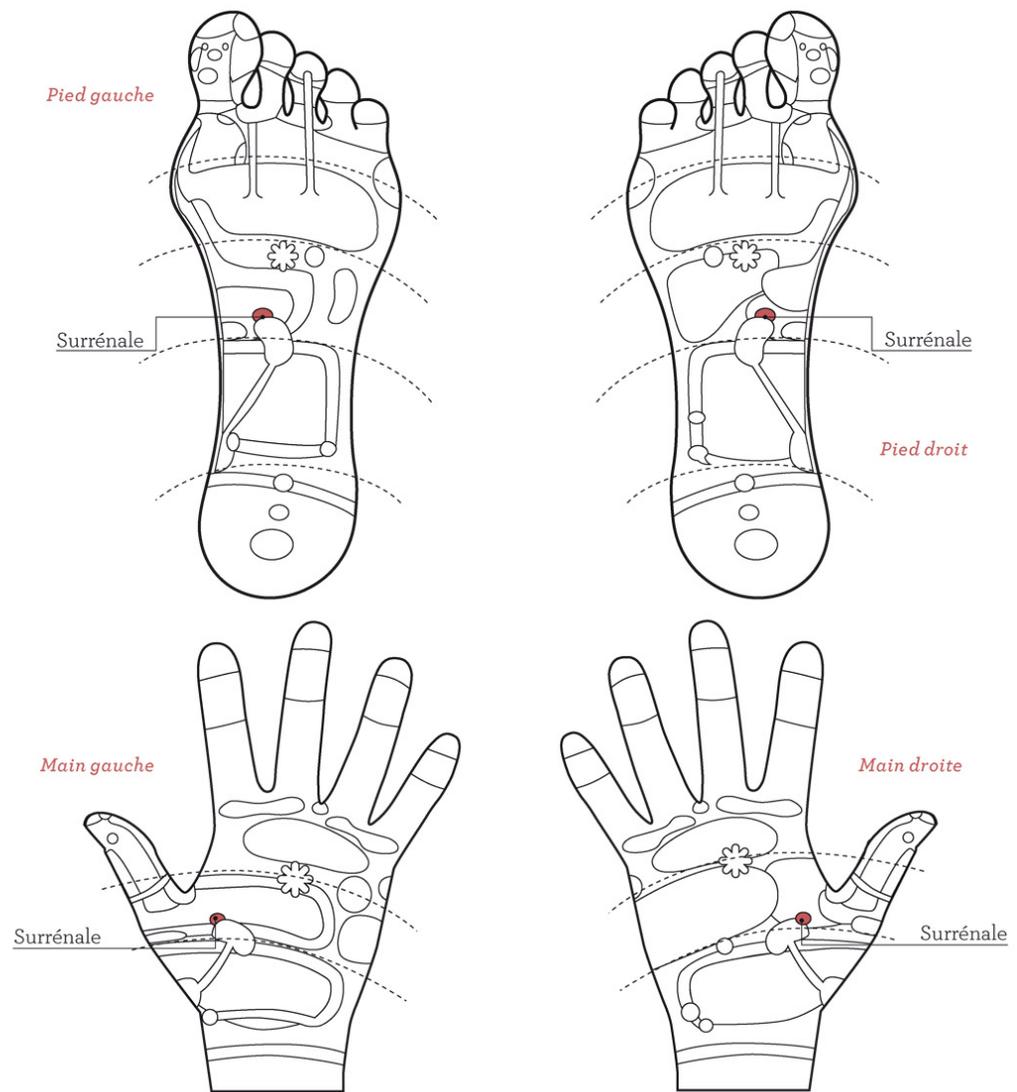
## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



# **INFLAMMATIONS, DOULEURS INFLAMMATOIRES**

C'est rouge, c'est chaud, c'est gonflé, ça fait mal ? Cette page vous concerne. Les réactions allergiques cutanées (plaques rouges et chaudes), articulaires et l'asthme (inflammation des bronchioles) entrent dans ce cadre.

## **RÉFLEXOLOGIE**



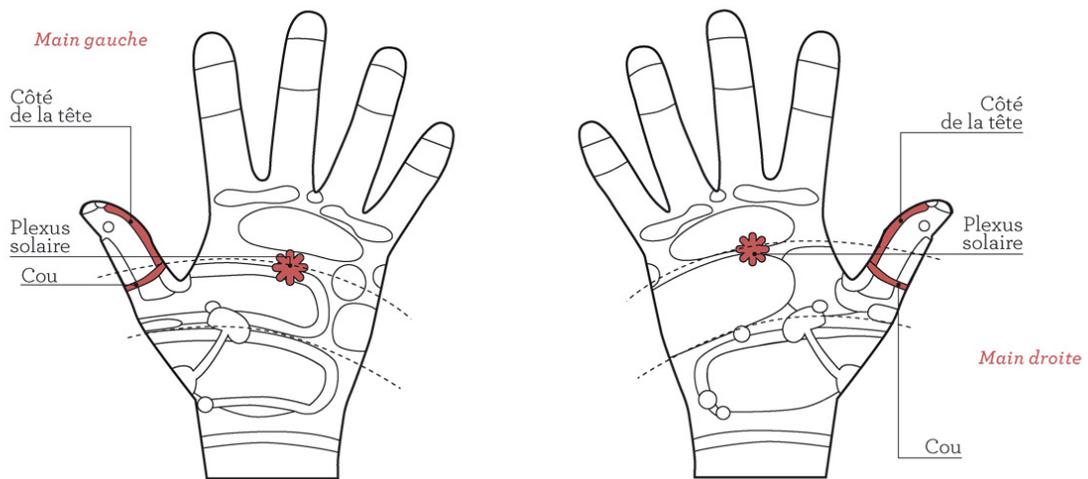
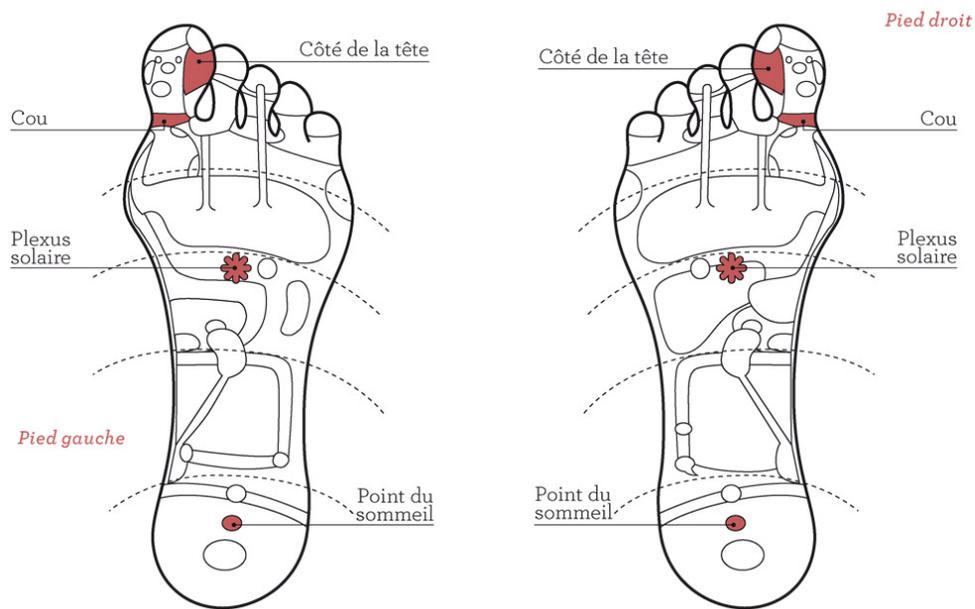
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



# INSOMNIE

Évitez de compter les moutons, cet effort mental maintient éveillé !  
Une petite séance de réflexo dans la chaleur et l'obscurité du lit sera plus efficace...

## RÉFLEXOLOGIE



## ACUPRESSION

- En cas d'insomnie liée au stress, à l'anxiété, on peut aussi stimuler ce point.
- Et celui-ci, au creux de la main, dans la paume.

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



HUILE ESSENTIELLE

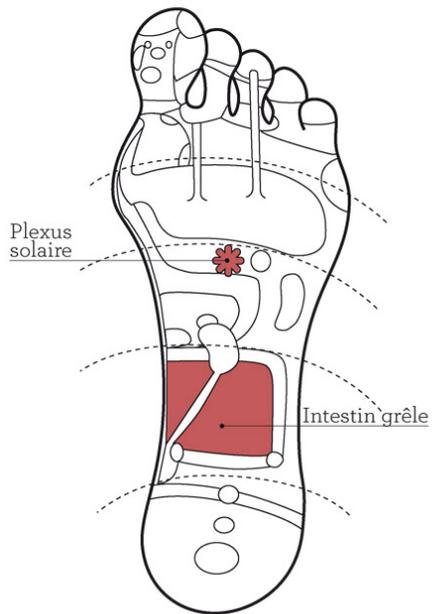
*lavande  
officinale*

# **INTOLÉRANCE ET HYPERSENSIBILITÉ ALIMENTAIRES (AU GLUTEN, AU LAIT, AUX FODMAPS...)**

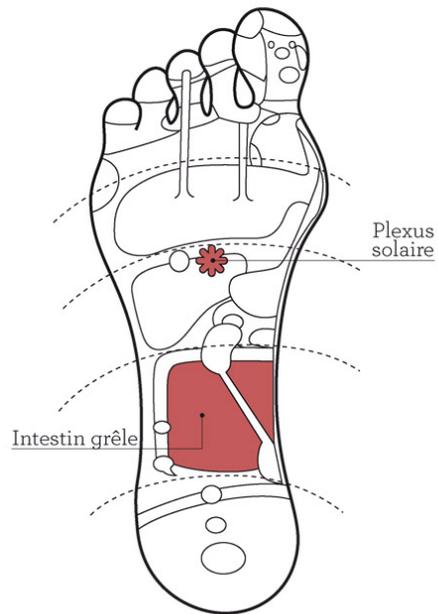
L'hypersensibilité alimentaire est l'exemple type du trouble lié à un organisme « qui s'emballe » sans raison. Il réagit de façon inadéquate à son environnement, provoquant des symptômes gênants suite à la consommation de cerises, de pommes, de produits laitiers, de pain ou de pâtes... La réflexo peut être une bonne piste pour inciter l'organisme à mieux tolérer tous les aliments et/ou à atténuer les symptômes gênants, même s'il est bien évident qu'elle ne remplace par l'éviction de l'aliment qui pose problème, surtout en cas d'intolérance aux graves conséquences, comme celle au gluten (maladie cœliaque).

## **RÉFLEXOLOGIE**

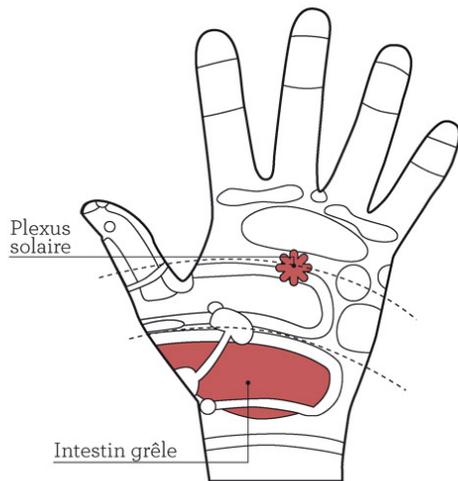
*Pied gauche*



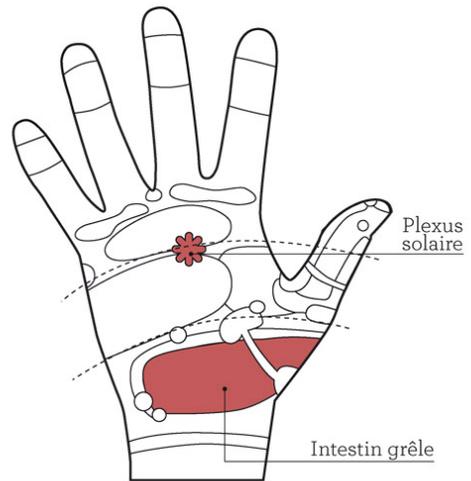
*Pied droit*



*Main gauche*



*Main droite*



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



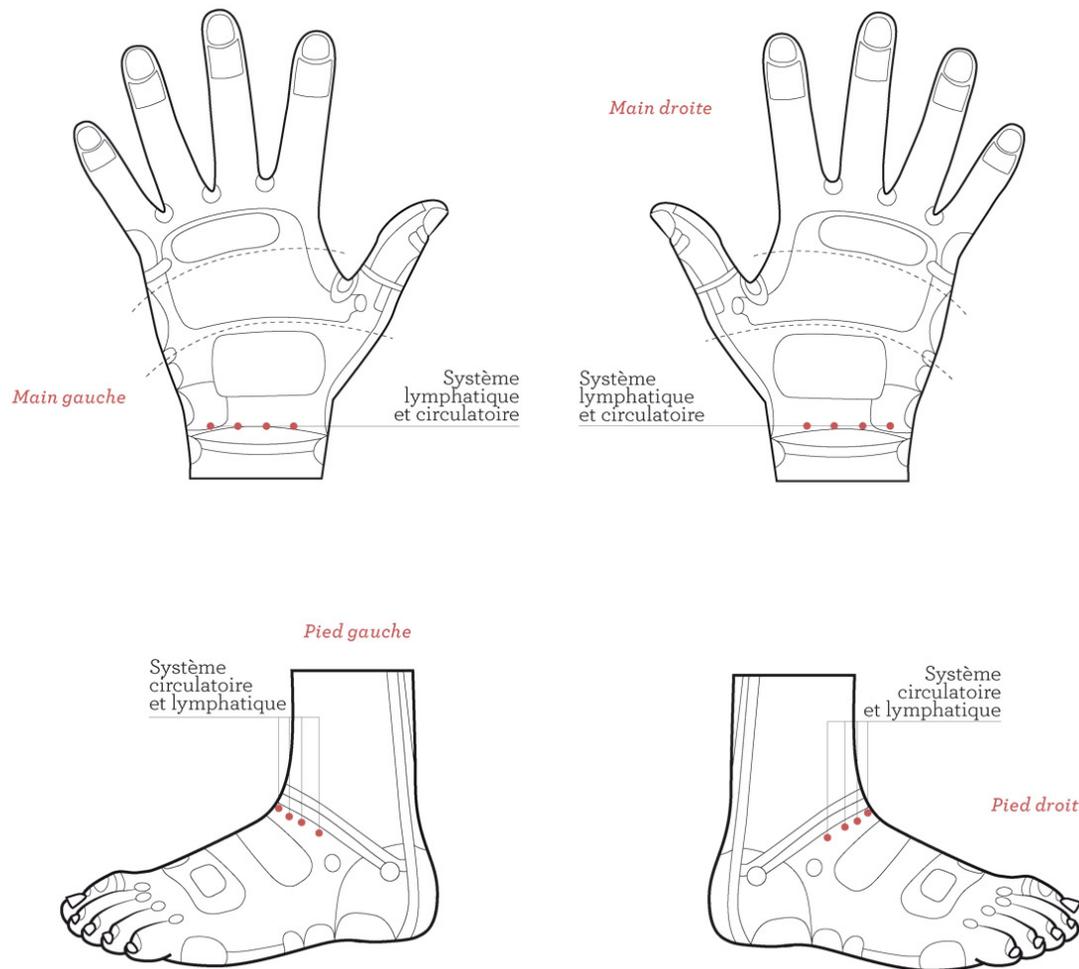
+ Travaillez les points correspondant à vos symptômes, par exemple :

- ceux des gencives et de la bouche (voir « Gingivite » [ici](#)) en cas de muqueuses qui gonflent et démangent (syndrome de Lessof après avoir mangé des noix, des pommes crues),
- ceux des yeux ([ici](#)) en cas d'irritation oculaire passagère,
- ceux de la colite ([ici](#)) en cas de manifestations digestives douloureuses,
- etc.

## **JAMBES LOURDES**

Mauvaise circulation = jambes lourdes. Donc fourmillements, sensation de pesanteur, lourdeur, gonflements... Il faut tout faire pour favoriser la circulation du sang. Marche, marche aquatique et autres activités dans l'eau (aquagym, aquarunning, aquabiking...), massages locaux, éviter la station debout immobile et les piétinements, surélever ses jambes et pieds en position assise et allongée, fuir la chaleur, porter des bas de contention... les conseils pratiques sont légion et tous très utiles. On peut aussi stimuler plusieurs points énergétiques.

### **RÉFLEXOLOGIE**



## ACUPRESSION

- C'est LE point des jambes légères. Il booste la circulation sanguine, surtout celle des membres inférieurs.
- Complétez avec le point « Intersection des 3 yin », qui favorise la circulation du sang.
- Ainsi que ces deux points :

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



## LARYNGITE

La laryngite correspond à une inflammation du larynx et des cordes vocales. Elle est le plus souvent déclenchée brusquement par une fragilité (tabac, fatigue vocale, alcool, respiration en milieu pollué, reflux, coup de froid...) mais peut dégénérer en infection bactérienne à surveiller de très près. Repos de la voix, boissons chaudes et pastilles antiseptiques devraient suffire, mais si la laryngite n'a pas totalement disparu au bout de 8 ou 10 jours, mieux vaut consulter. Et bien plus tôt si elle empire, évidemment.

**Attention** : la laryngite aiguë de l'enfant peut être une urgence médicale ! Consultez immédiatement (urgences ou SOS médecin si votre médecin habituel n'est pas disponible).

### ACUPRESSION

- On peut stimuler ce point, pile dans le creux de la gorge.
- Ceux qui se trouvent à droite et à gauche du larynx.
- Et celui au milieu des deux yeux, sur l'arête du nez.

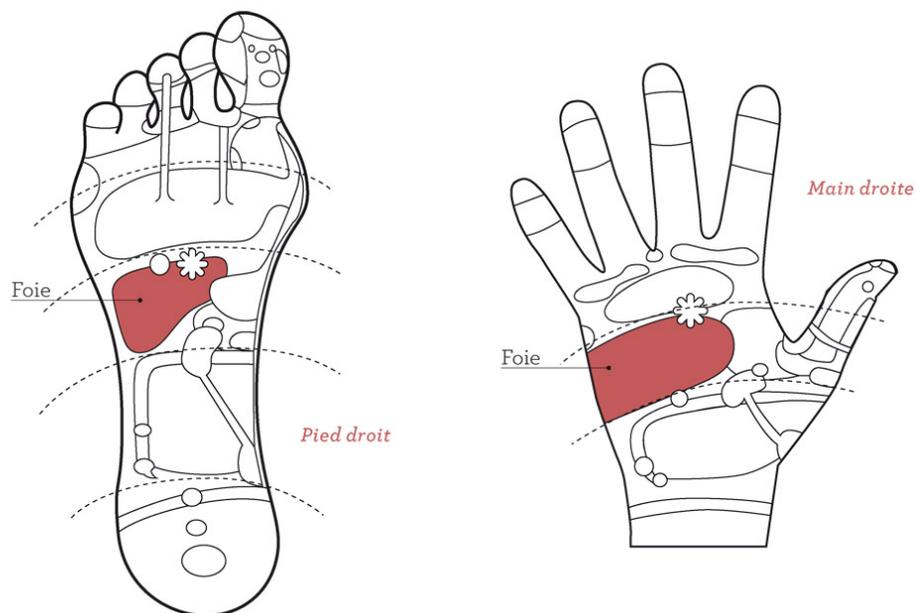
### VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



## LENDEMAIN DE FÊTE (NAUSÉE, GUEULE DE BOIS...)

Hier c'était super. Aujourd'hui, moins bien... Retrouvez le sourire en stimulant votre foie, chargé du nettoyage complet de vos agapes, et promettez de ne plus recommencer !

### RÉFLEXOLOGIE



### VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

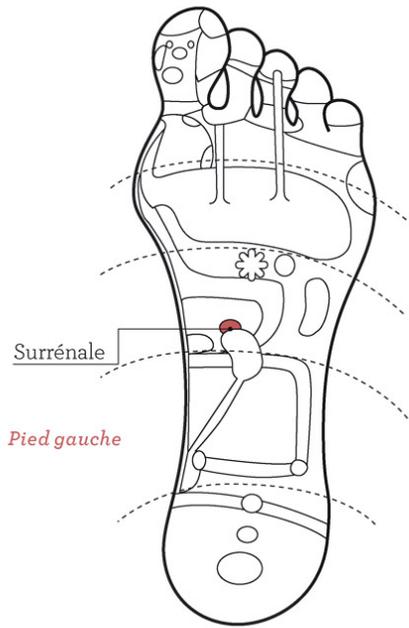


+ Tous les points « Détox » ([ici](#)).

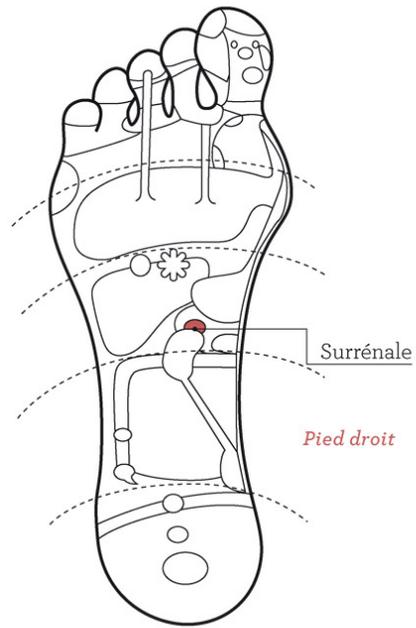
## **LIBIDO FEMME**

La libido est fragile, parfois capricieuse. Elle ne s'allume pas sur commande à l'aide d'un bouton magique « on/off », mais se réveille doucement, si toutes les conditions sont réunies pour. D'où un certain nombre de points réflexo à stimuler.

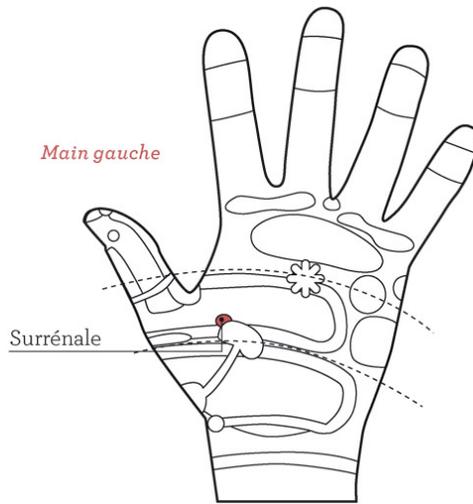
### **RÉFLEXOLOGIE**



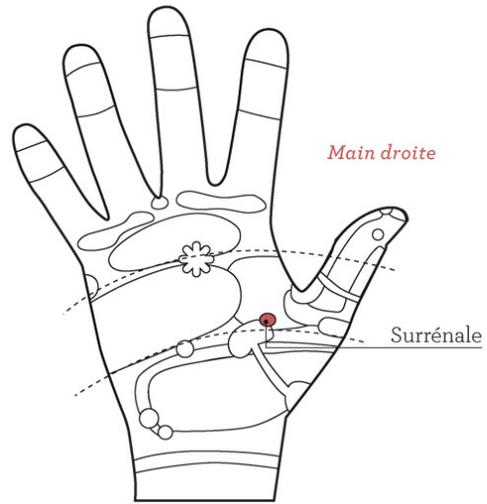
*Pied gauche*



*Pied droit*

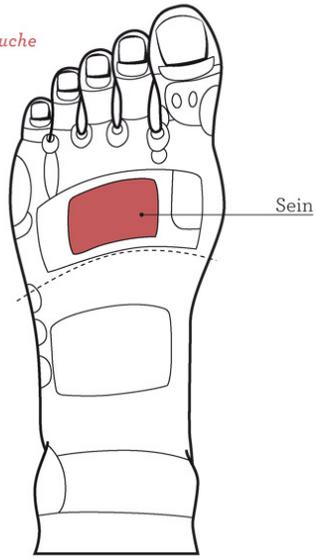


*Main gauche*

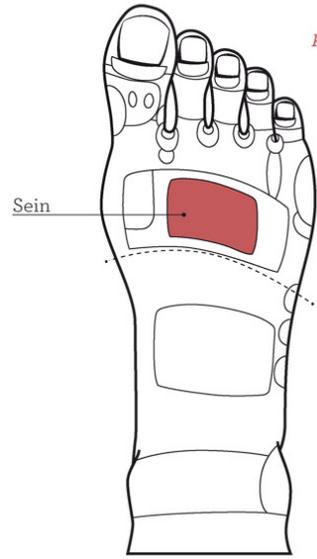


*Main droite*

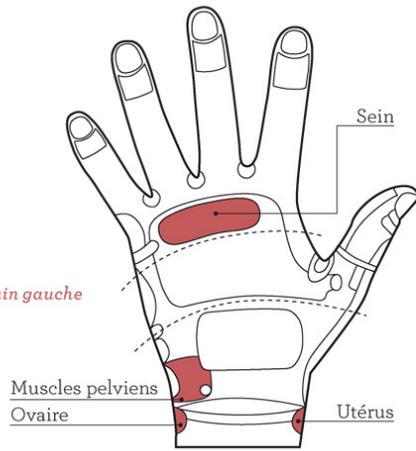
*Pied gauche*



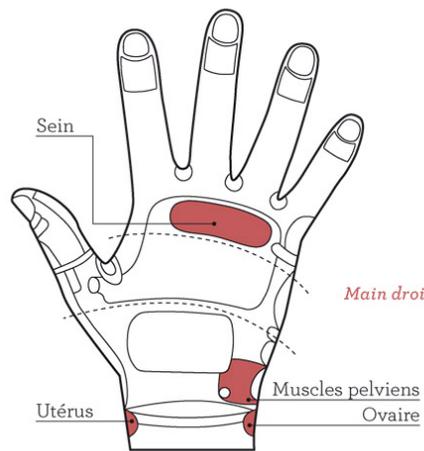
*Pied droit*

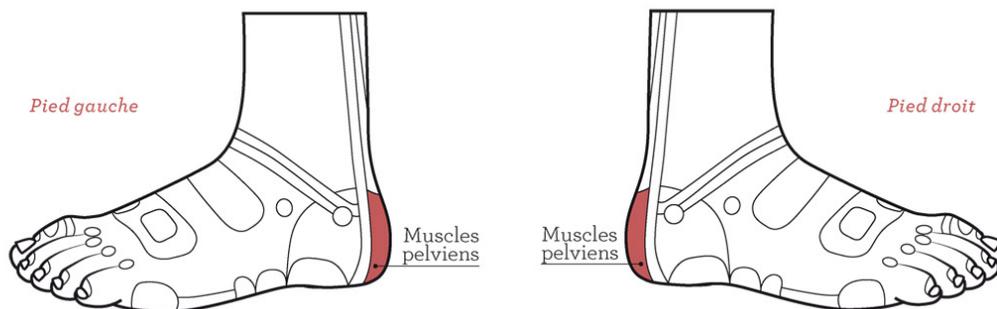


*Main gauche*



*Main droite*





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



Voir aussi :

« Ovaires » ([ici](#))

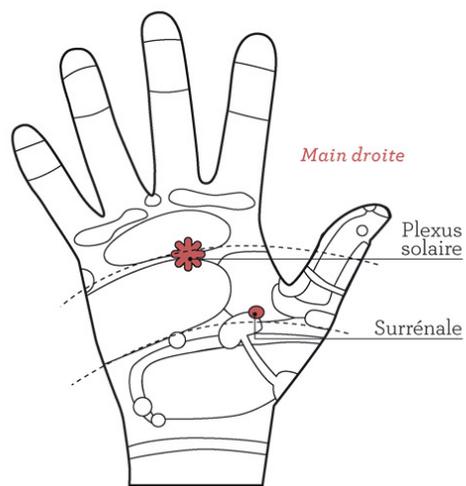
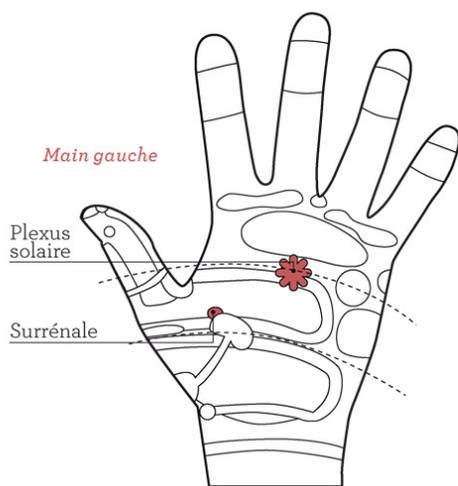
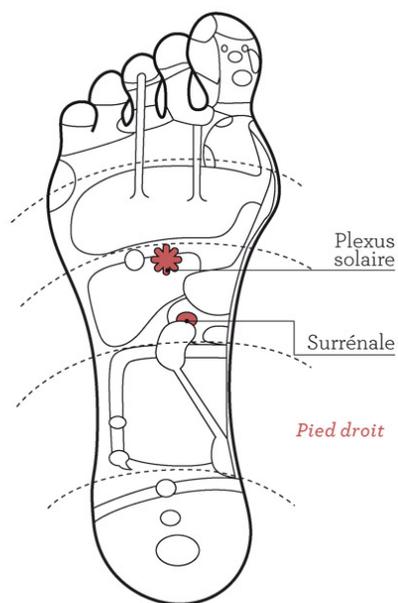
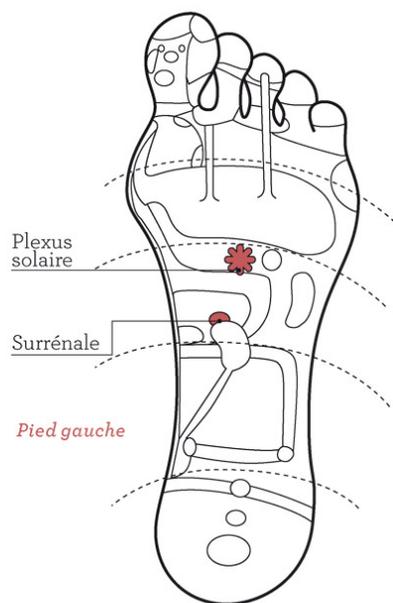
« Règles » ([ici](#))

« Migraine » ([ici](#))...

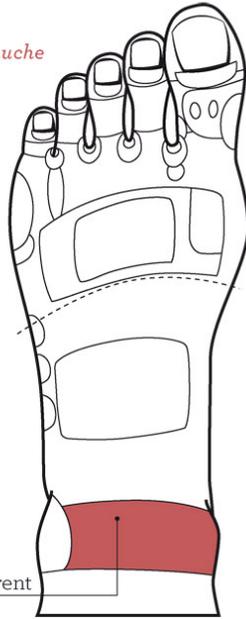
## **LIBIDO HOMME**

La libido de l'homme est physiologiquement plus « rapide » à se mettre en éveil, mais sa traduction corporelle, l'érection de bonne qualité, peut en revanche laisser à désirer. C'est souvent dû à un petit coup de fatigue ou de stress passager. Alors pas de conclusion négative hâtive, gardez votre énergie pour travailler vos zones réflexes et... pour la suite !

### **RÉFLEXOLOGIE**

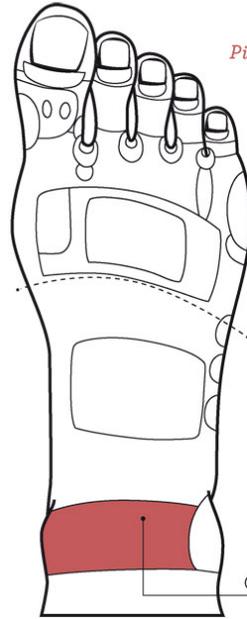


*Pied gauche*



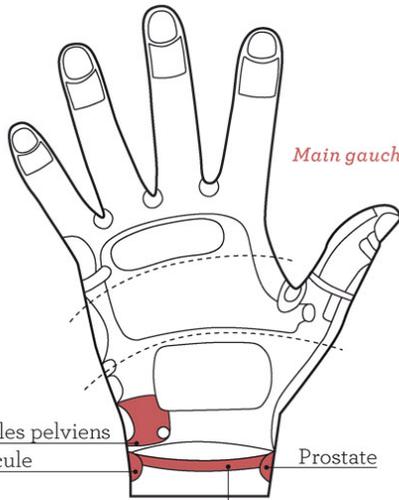
Canal déférent

*Pied droit*



Canal déférent

*Main gauche*

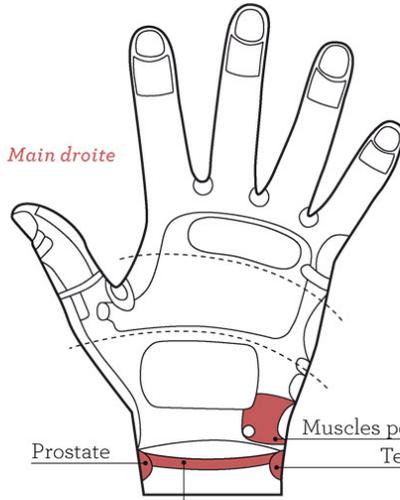


Muscles pelviens  
Testicule

Prostate

Canal déférent

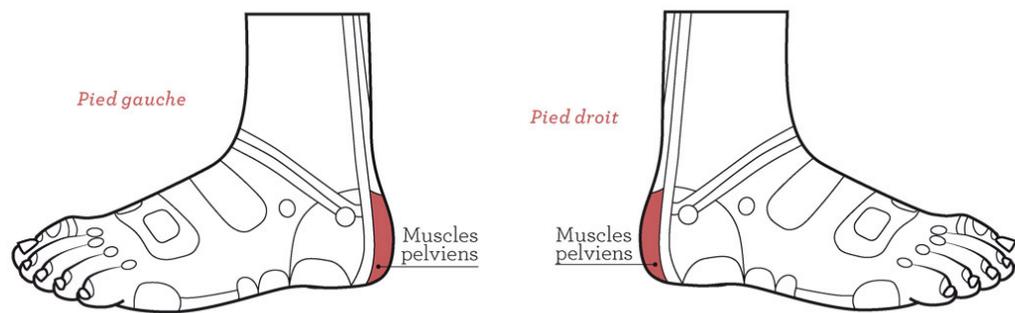
*Main droite*



Prostate

Muscles pelviens  
Testicule

Canal déférent



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

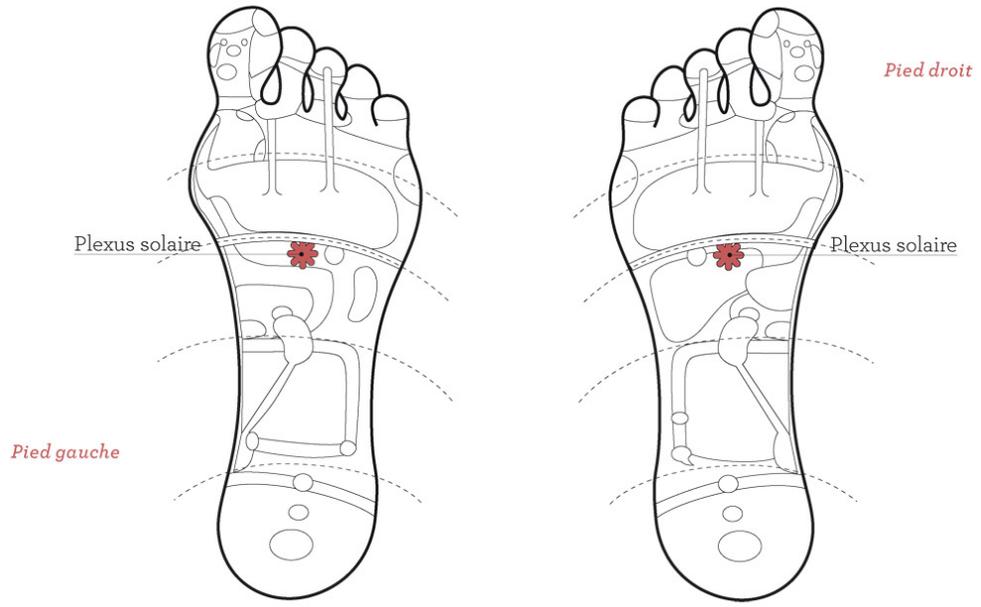


## **MÂCHOIRES CRISPÉES, BRUXISME, SADAM**

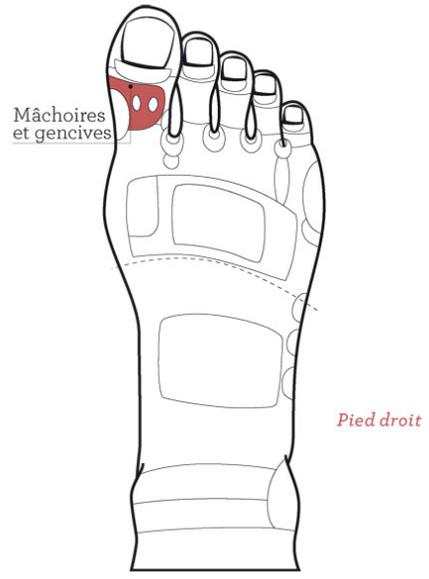
Les mâchoires sont cruciales pour manger et parler. Sous l'effet du stress, et parfois d'autres facteurs (le froid notamment), elles peuvent se crisper. Au point de faire mal, voire de nous empêcher d'ouvrir la bouche ! Autre cas, le Sadam (syndrome algodysfonctionnel de l'appareil manducateur = mâchoire), encore appelé syndrome de Costen, concernerait près de 10 % d'entre nous sans que nous en ayons conscience ! Ce qui se passe : les articulations temporo-mandibulaires (ATM) se bloquent, provoquant des pathologies locales et régionales (acouphènes, douleurs auriculaires et des tempes), ou encore plus éloignées (ensemble des muscles ou de la posture). Là encore, le stress est en bonne place comme coupable.

Par ailleurs, la nuit, cette crispation provoque des grincements de dents durant le sommeil, cela s'appelle le bruxisme. Non seulement c'est gênant pour le conjoint, mais en plus cela abîme les dents.

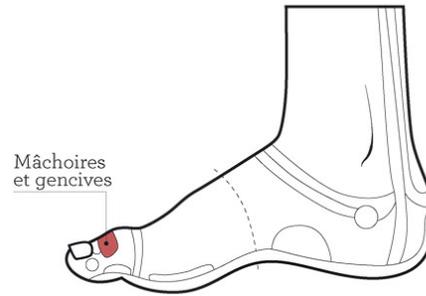
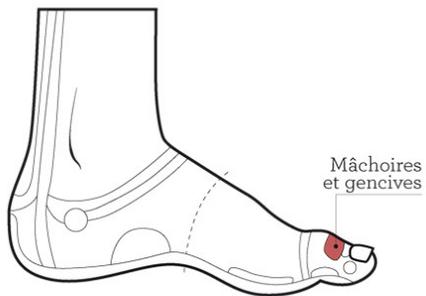
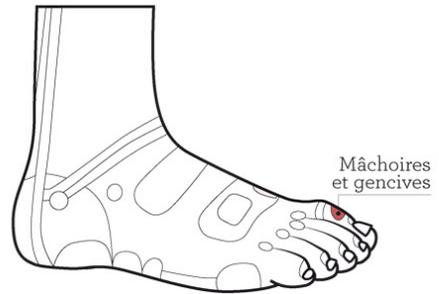
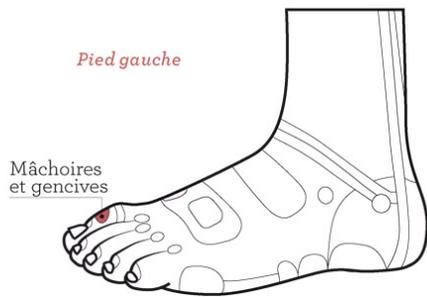
### **RÉFLEXOLOGIE**

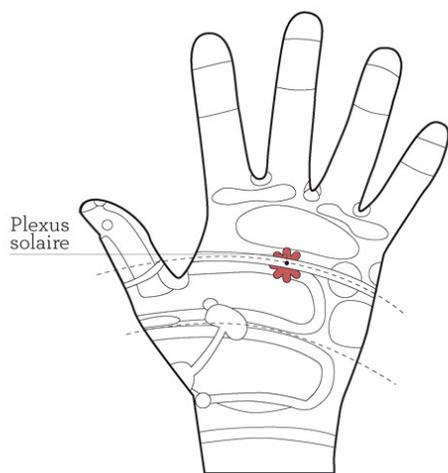


*Pied gauche*

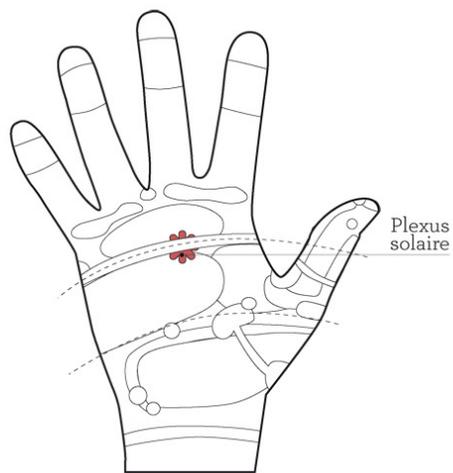


*Pied gauche*

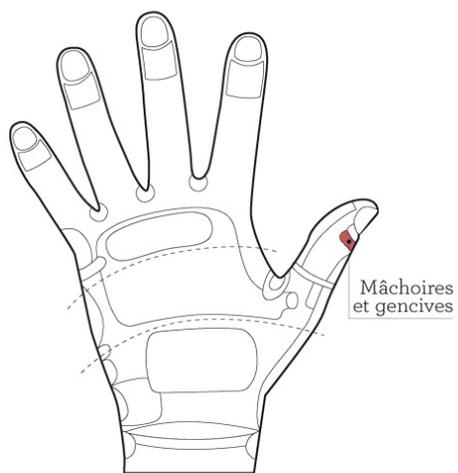




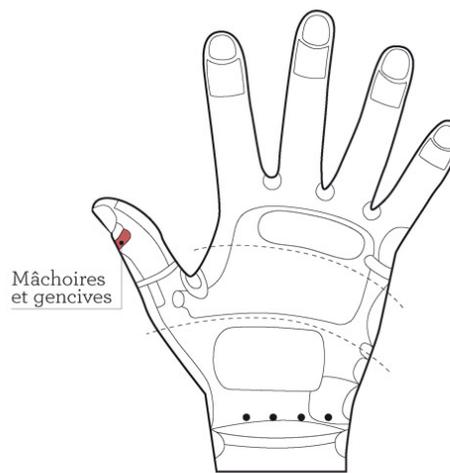
*Main gauche*



*Main droite*



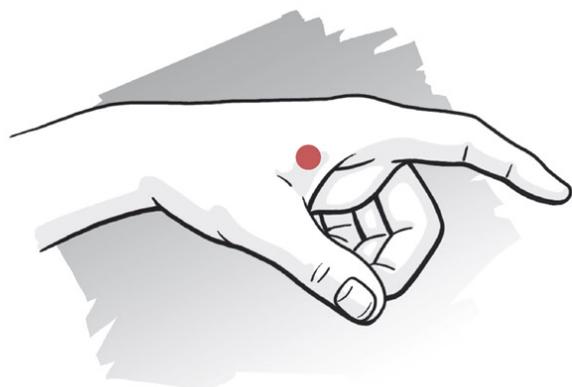
*Main gauche*



*Main droite*

## ACUPRESSION

Pressez ce point « Mâchoires » plusieurs fois par jour, et même la nuit en cas de bruxisme (mâchoires crispées et dents qui grincent).



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



### **Le bonus**

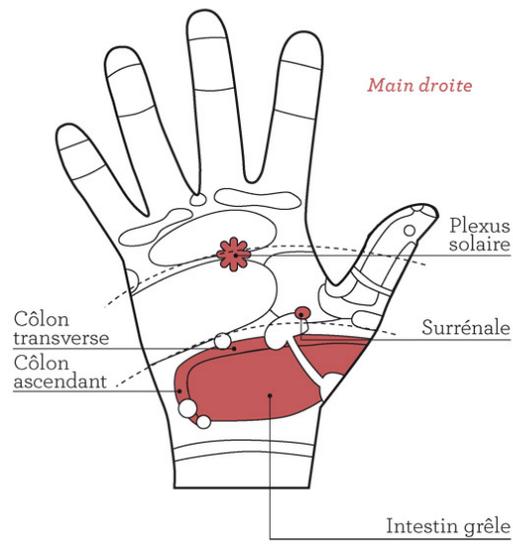
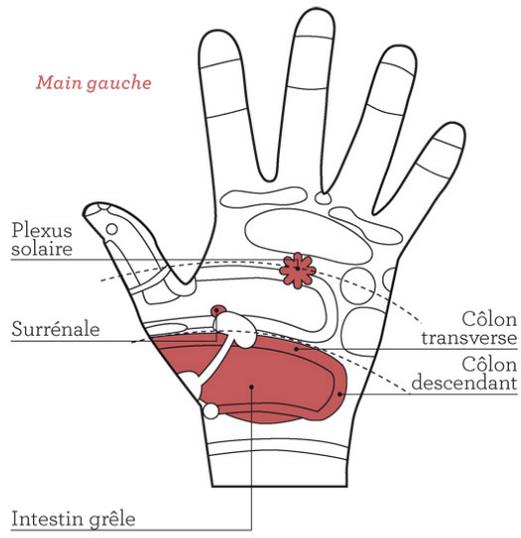
En médecine chinoise, il existe un exercice consistant à claquer des dents volontairement (une centaine de fois), chaque jour. Cet exercice vise à renforcer la circulation du sang au niveau des dents,

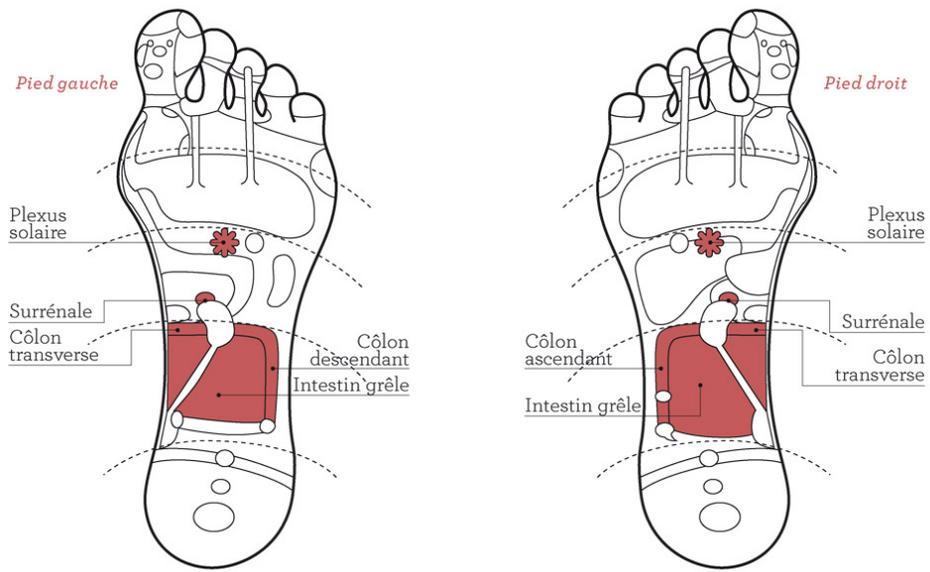
des gencives, et à stimuler la production de salive (anticarie et bonne pour l'haleine et la digestion). Les thérapeutes traditionnels le recommandent dans tous les cas de problèmes en bouche.

## **MALADIE DE CROHN**

En cas de maladie de Crohn, comme dans toute maladie chronique impactant la qualité de vie, pensez à systématiquement travailler la zone réflexe du plexus solaire.

### **RÉFLEXOLOGIE**





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



## **MALADIE DE PARKINSON (ET AUTRES MALADIES IMPLIQUANT LA TÊTE : ALZHEIMER, ÉPILEPSIE, SCLÉROSE EN PLAQUES...)**

Il est bien évident que vous ne traiterez pas ces maladies simplement en pressant les zones réflexes proposées ici. Mais pourquoi se priver de cette aide complémentaire, notamment pour apaiser l'angoisse forcément présente ?

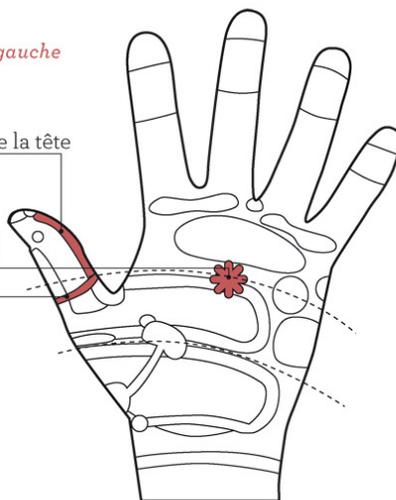
**RÉFLEXOLOGIE**

*Main gauche*

Côté de la tête

Plexus  
solaire

Cou

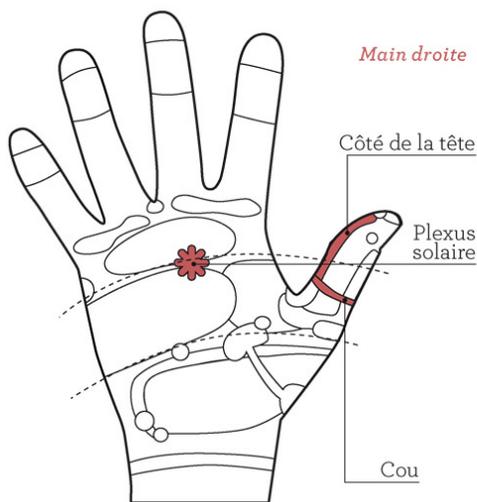


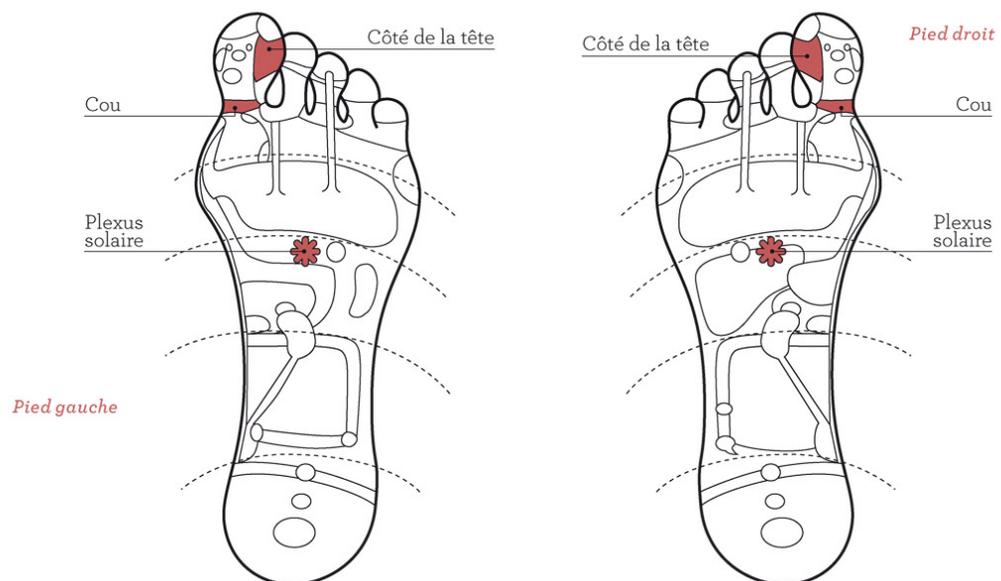
*Main droite*

Côté de la tête

Plexus  
solaire

Cou





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

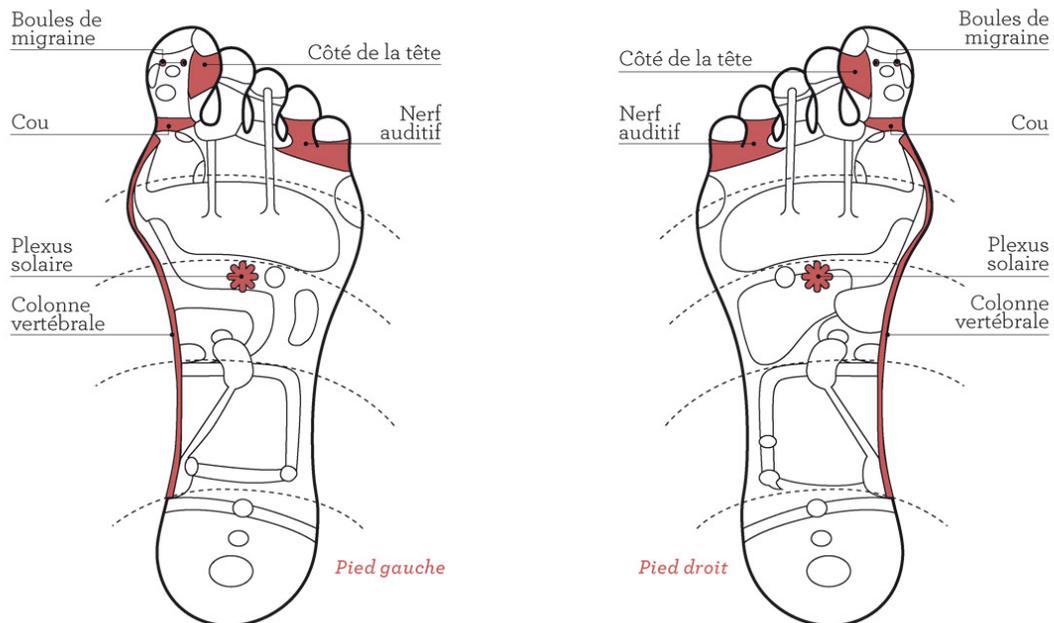


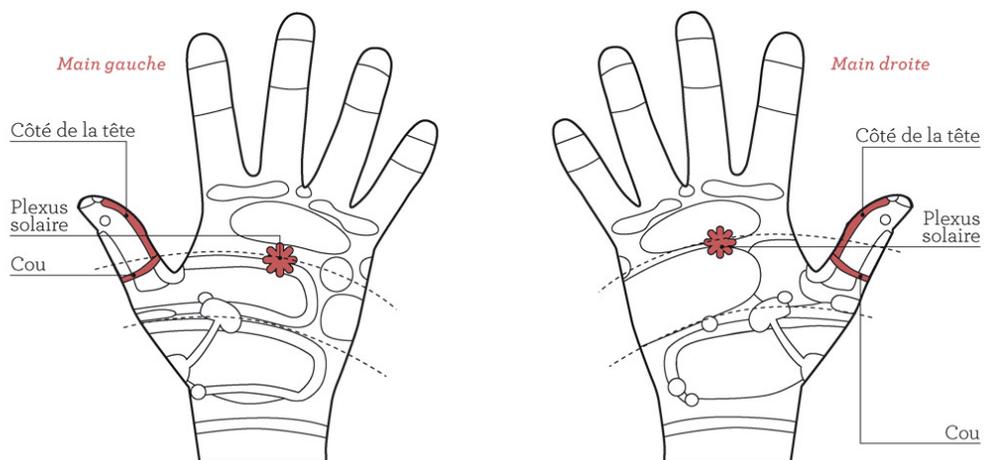
## MAL DE TÊTE, MIGRAINE

Froid, chaud, manque d'air, fièvre, stress, digestion difficile, mauvaise nouvelle, chocolat, sinusite, surmenage intellectuel, trop d'odeurs ou de lumière... tout cela peut donner mal à la tête !

Stimulez les points « migraine ». Vous devez sentir comme des petites boules à cet endroit précis du gros orteil. Un stylo-bille à bout rond peut, une fois n'est pas coutume, vous aider à travailler avec précision cette microzone.

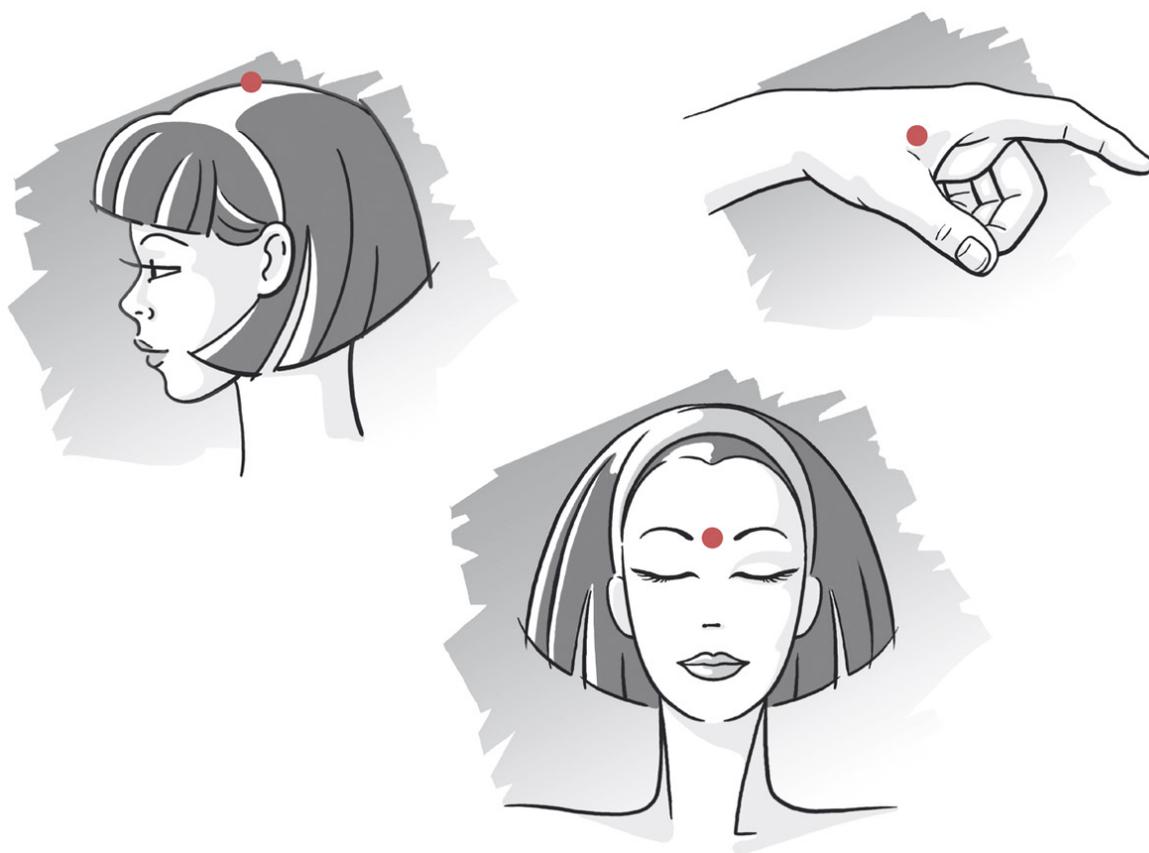
### RÉFLEXOLOGIE





## ACUPRESSION

Enfin, pour une stimulation « anti-mal de tête » facile plusieurs fois par jour, pressez l'un des trois points d'acupression ci-dessous... ou les 3 !



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



## **Le bonus**

Si un excès de bruit a déclenché votre migraine, travaillez la zone réflexo « nerf auditif ». Si c'est un excès de lumière, la zone « nerf optique », respectivement en pressant les 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> orteils sur le dessus (partez de la tête de l'orteil pour descendre vers le pied) et sur les côtés.

*Voir aussi les zones correspondant aux origines des maux de tête :*

« Intolérance et hypersensibilité alimentaires » ([ici](#))

« Rhume » ([ici](#))

« Règles » ([ici](#))

« Otite » ([ici](#))

« Sinusite » ([ici](#))

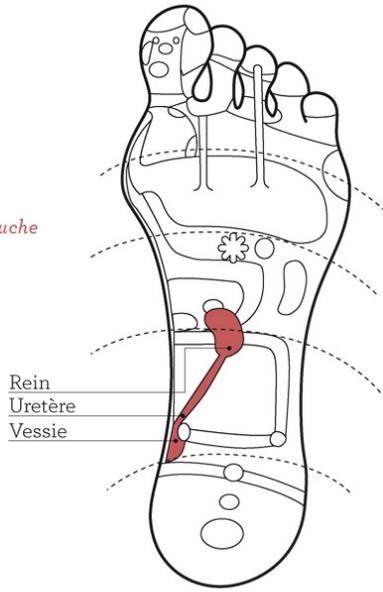
« Foie » ([ici](#))...

## **NÉPHRITE (INFLAMMATION DES REINS)**

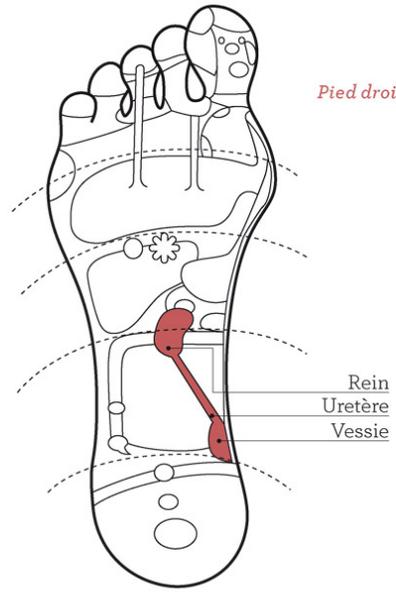
Un suivi médical avec les soins appropriés est indispensable. Les reins sont excessivement importants, il faut les surveiller de près ! L'automassage énergétique aroma viendra compléter le traitement et, utilisée en prévention, pourra aider à prévenir les récives.

### **RÉFLEXOLOGIE**

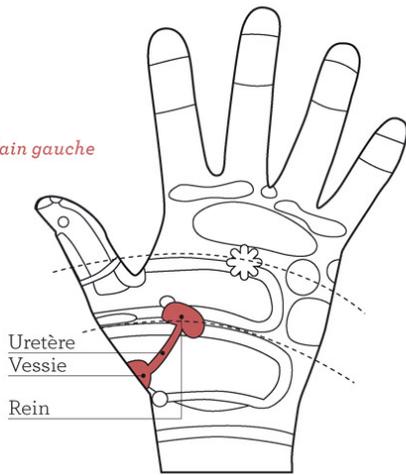
*Pied gauche*



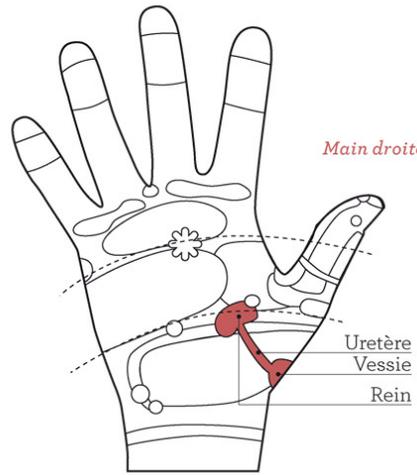
*Pied droit*

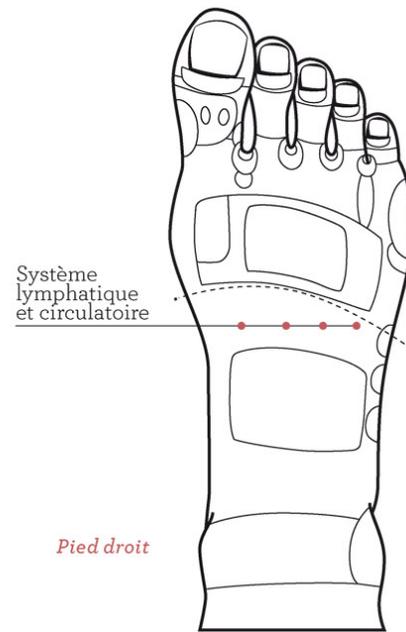
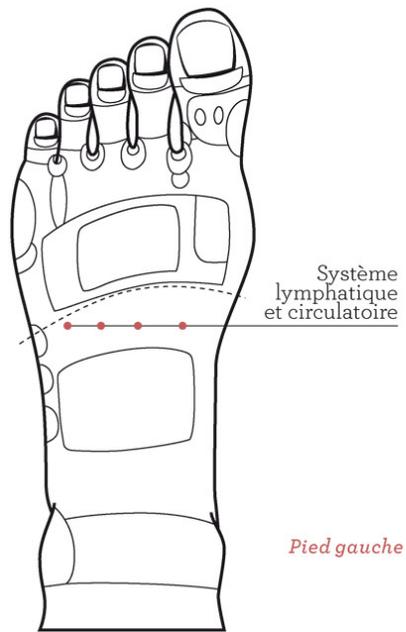


*Main gauche*



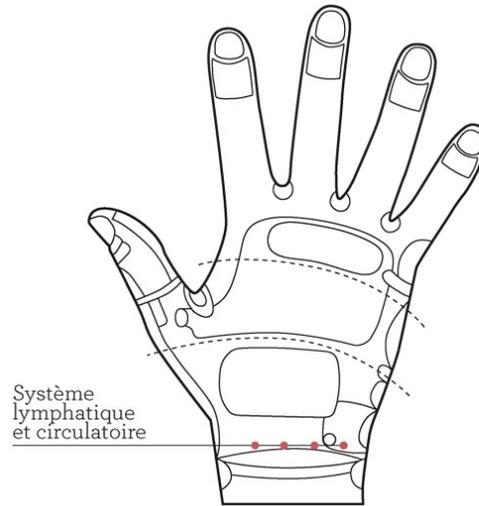
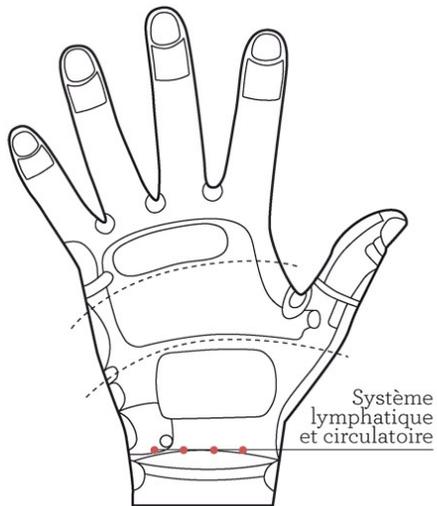
*Main droite*





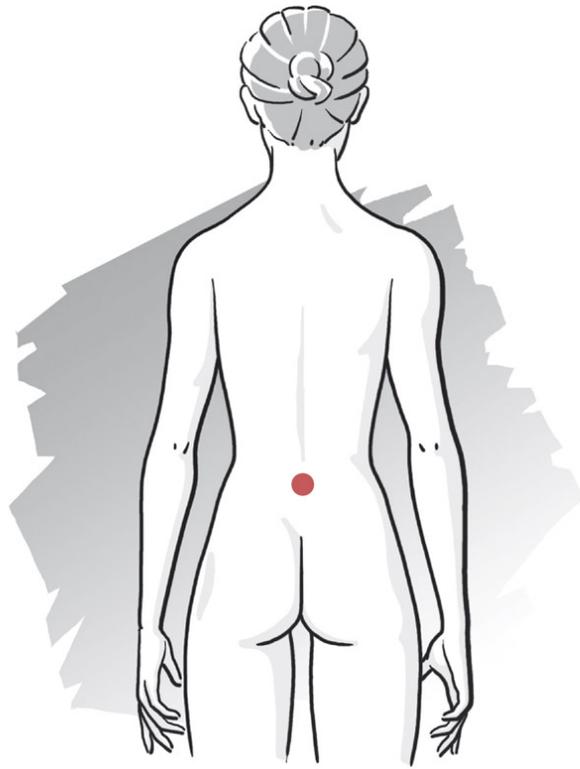
*Main gauche*

*Main droite*



## ACUPRESSION

Le point dédié aux reins est le suivant. À stimuler régulièrement si vous avez une atteinte rénale.



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



Voir aussi « Reins » ([ici](#))

## **NEZ (QUI COULE, BOUCHÉ, CONGESTIONNÉ, QUI SAIGNE...)**

Le nez correspond à une toute petite surface de notre corps, mais il peut être la source de bien des misères ! Grâce à lui, nous respirons 20 000 litres d'air chaque jour, bloquons une quantité incroyable de microbes, poussières et autres déchets qui doivent rester « dehors », et percevons les parfums, y compris ceux du danger. Aussi pouvons-nous le considérer légitimement comme un organe de survie. Il est à la croisée des chemins de nos sinus (dès qu'on a une sinusite, il trinque), des voies respiratoires (idem en cas de virus, allergie...), des voies lacrymales (un gros chagrin et il gonfle, coule)... Il est donc légitime qu'il possède « son » point de pression en digitopuncture.

### **ACUPRESSION**



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



Adaptez l'huile essentielle indiquée en fonction de l'objectif recherché. Et même sans huile essentielle, dans la journée, en réflexe, hop ! on presse le point pour libérer son nez, encore et encore.

### **Le bonus**

Veillez à toujours bien humidifier la muqueuse nasale, soit en installant un humidificateur d'air à la maison/au bureau (un simple bol rempli d'eau est toujours mieux que rien si l'air est trop sec), soit en mettant régulièrement dans vos narines du sérum physiologique ou, mieux, de l'eau de mer micronisée. Un tout petit peu d'eau du robinet est déjà très utile et apaisante.

## ODORAT (TROUBLES)

L'odorat est un sens très délicat, facilement perturbé par différents facteurs. L'allergie, le rhume, la fatigue, la grossesse, la pollution atmosphérique, qui congestionnent les muqueuses et empêchent les molécules odorantes d'atteindre les récepteurs. Purement mécanique, tout devrait rentrer dans l'ordre très vite, sauf si votre rhinite devient chronique, auquel cas vous ne retrouverez pas votre odorat tant que le problème ne sera pas réglé. Mais l'odorat peut aussi s'envoler à cause de certains médicaments, ou encore d'un manque de zinc... Dans tous les cas, pressez le point « Accueil des parfums », caché dans le pli des narines, à la jonction avec l'aile du nez.

### ACUPRESSION



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



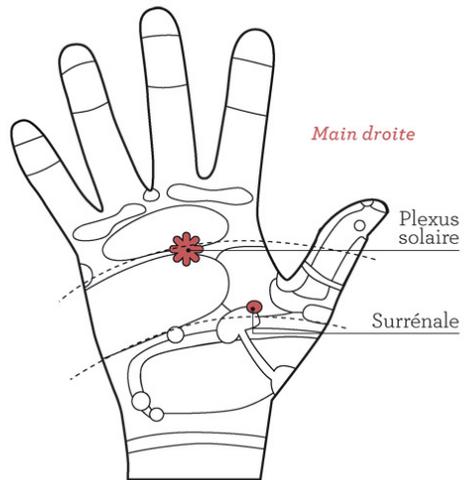
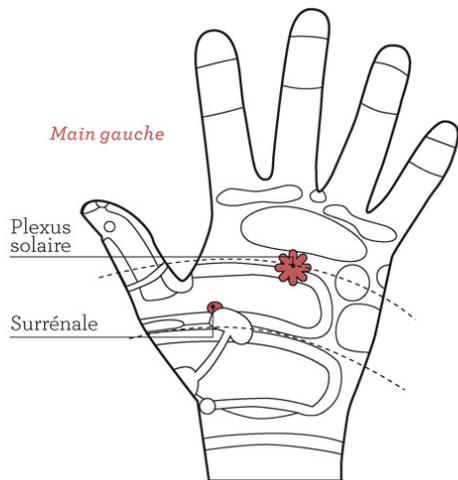
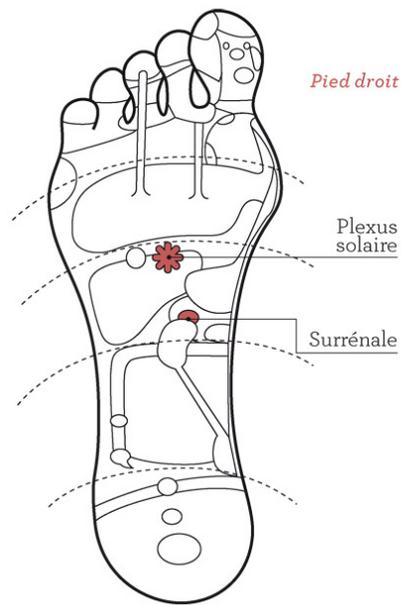
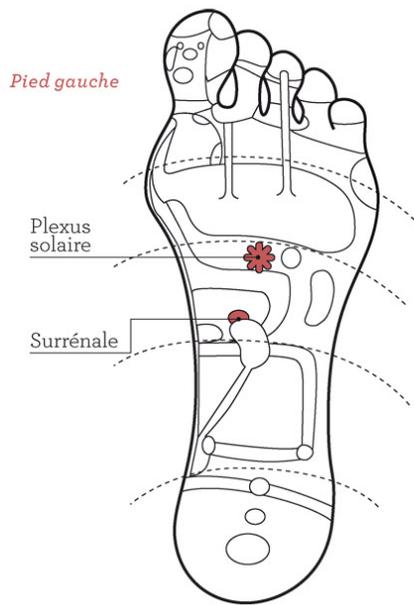
### **Le bonus**

La première des choses à faire pour retrouver l'odorat, c'est d'arrêter de fumer.

## **ONYCHOPHAGIE (« SE RONGER LES ONGLES »)**

Se ronger les ongles n'est pas qu'une « manie d'enfant » (la plupart d'entre eux ne le faisant d'ailleurs pas !). C'est plutôt une vilaine habitude que l'on prend adolescent ou jeune adulte, dictée par l'anxiété, le stress, le mimétisme. Problème : en dehors de l'impact esthétique désastreux, il peut y avoir des conséquences plus embêtantes. D'abord nos ongles sont rarement « propres », ils hébergent de nombreuses bactéries que l'on aimerait mieux voir et savoir en dehors de nous : on peut ainsi développer des infections digestives en avalant des microbes malveillants. Ou avoir mal au ventre tout simplement, ce qui n'est pas agréable. Si les ongles rongés sont ensuite avalés, ils peuvent éventuellement provoquer de micro-inflammations sur leur trajet (rarement mais cela arrive).

### **RÉFLEXOLOGIE**



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



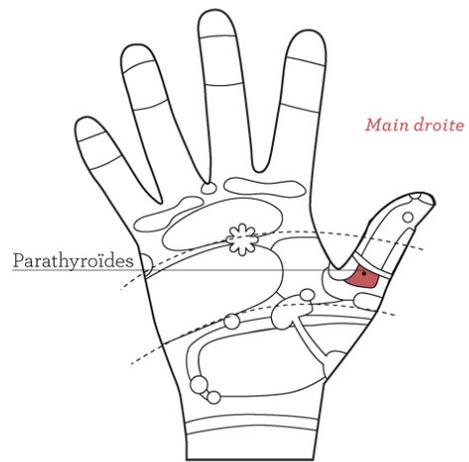
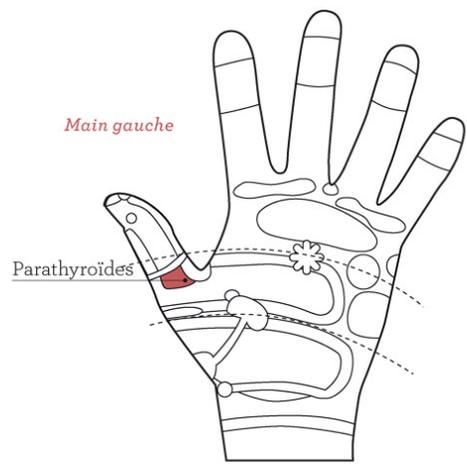
### **Le bonus**

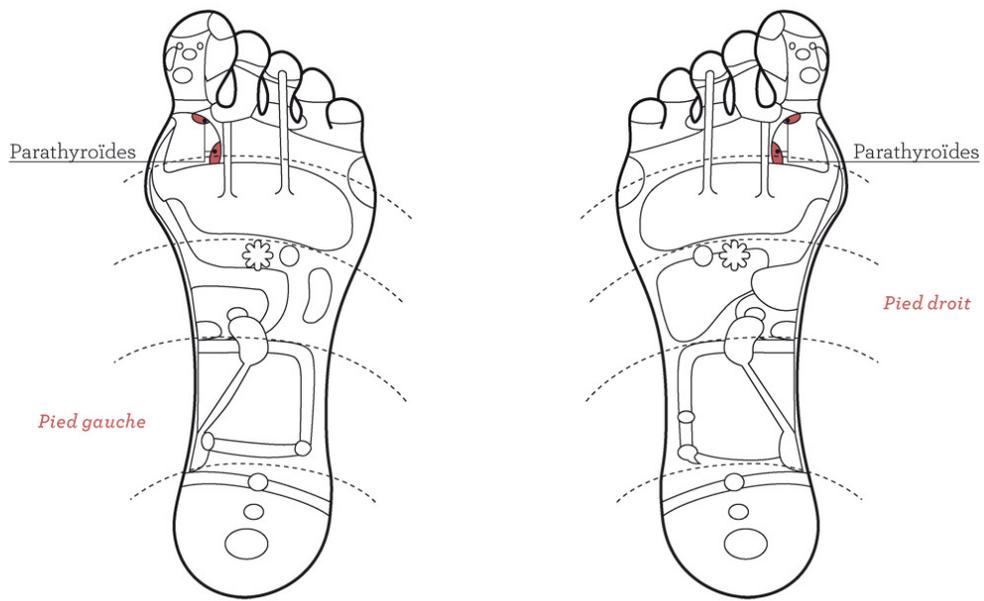
Demandez à votre partenaire ou un(e) ami(e) de pousser sous votre pied avec son poing fermé, tout en refermant un peu vos orteils sur ce dernier. Un pétrissage super-antistress !

## OSTÉOPOROSE (PRÉVENTION)

La parathyroïde sécrète la parathormone, chargée de contrôler le taux de calcium et de phosphore sanguin, c'est donc un rouage clé de la solidité des os. Mais souvenez-vous que la meilleure façon de fabriquer et de renforcer son squelette, c'est de le faire travailler. Marchez, courez, dansez ! En cas d'ostéoporose avérée, un traitement médical est indispensable.

### RÉFLEXOLOGIE



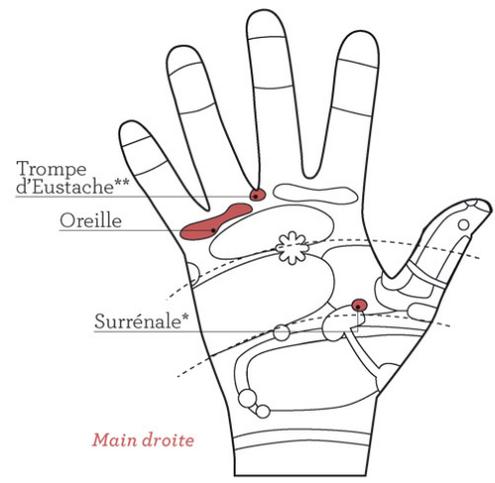
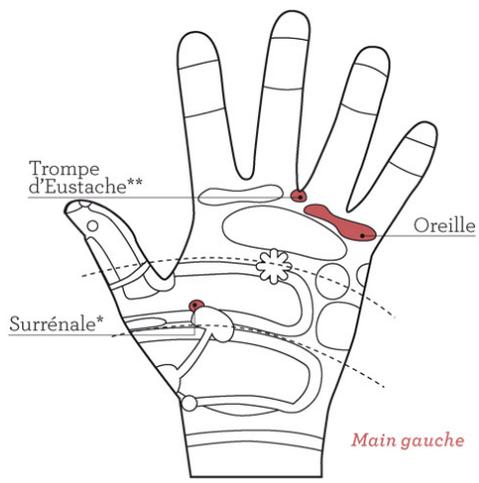
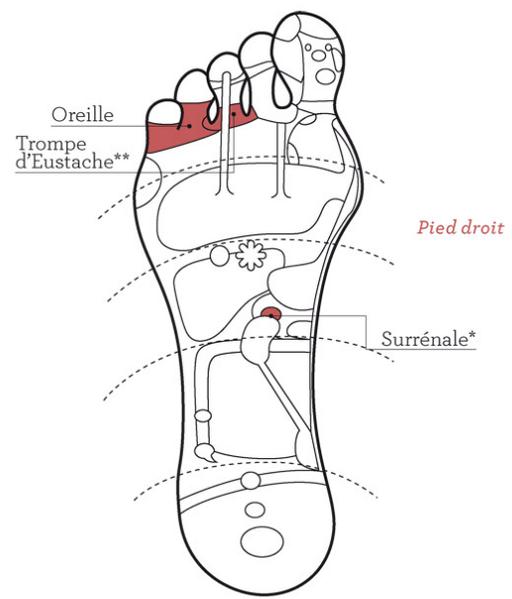
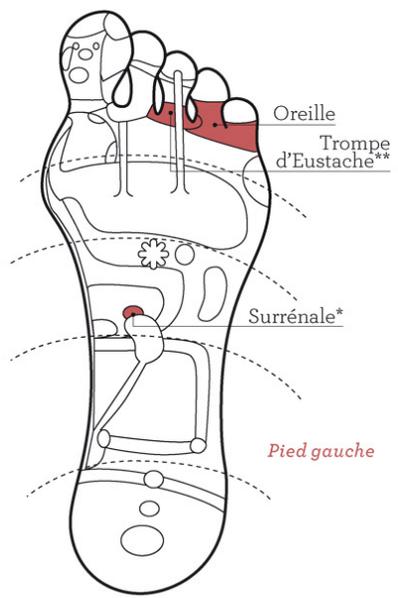


+ Travaillez tous les points et zones relatifs au squelette : colonne vertébrale, genoux, hanches...

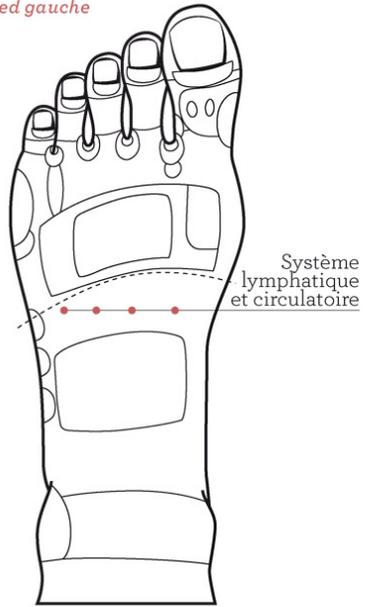
## OTITE

Travaillez ces points réflexo dans tous les cas d'otite et autres infections ou inflammations de l'oreille. Que l'otite soit séreuse ou aiguë, soit consécutive à un rhume ou non, c'est le même point réflexo à stimuler. Consultez un médecin, évidemment !<sup>1</sup>

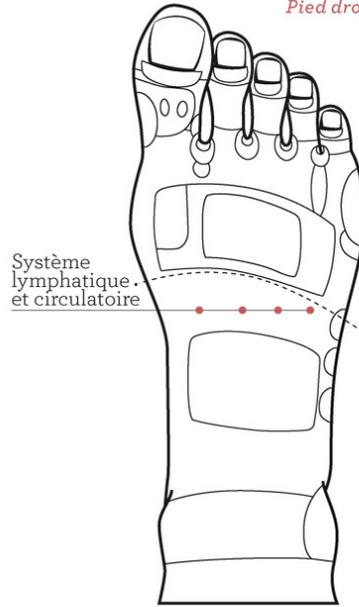
**RÉFLEXOLOGIE<sup>2</sup>**



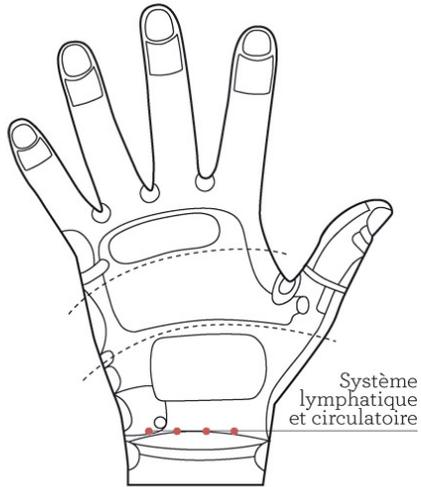
*Pied gauche*



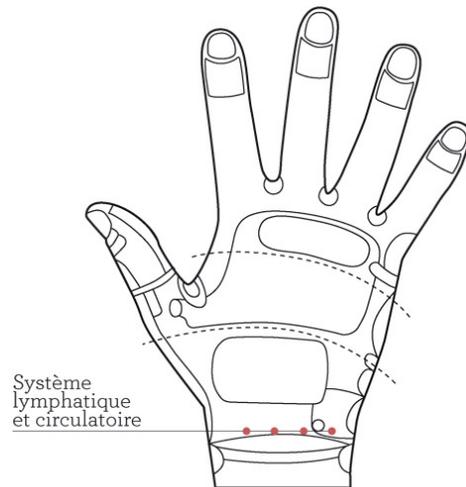
*Pied droit*



*Main gauche*



*Main droite*



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

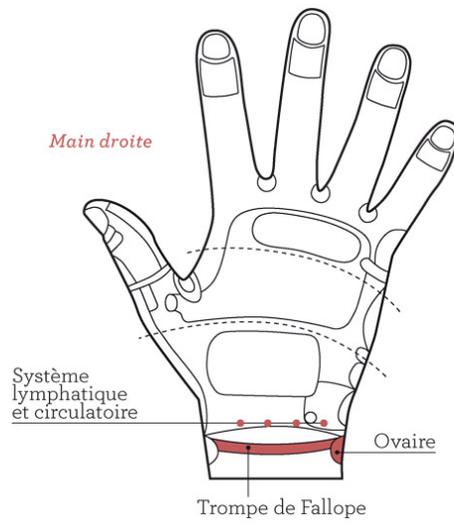
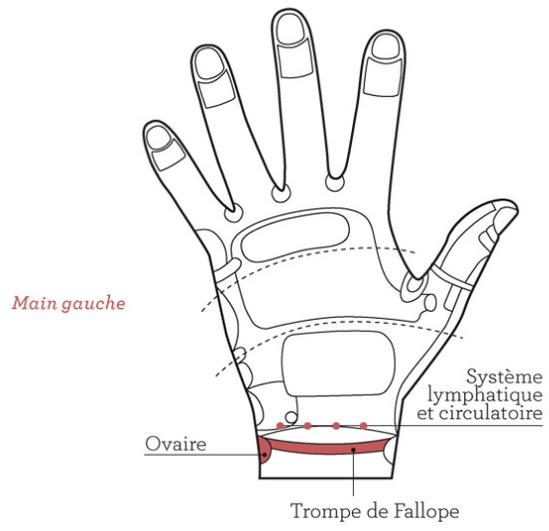


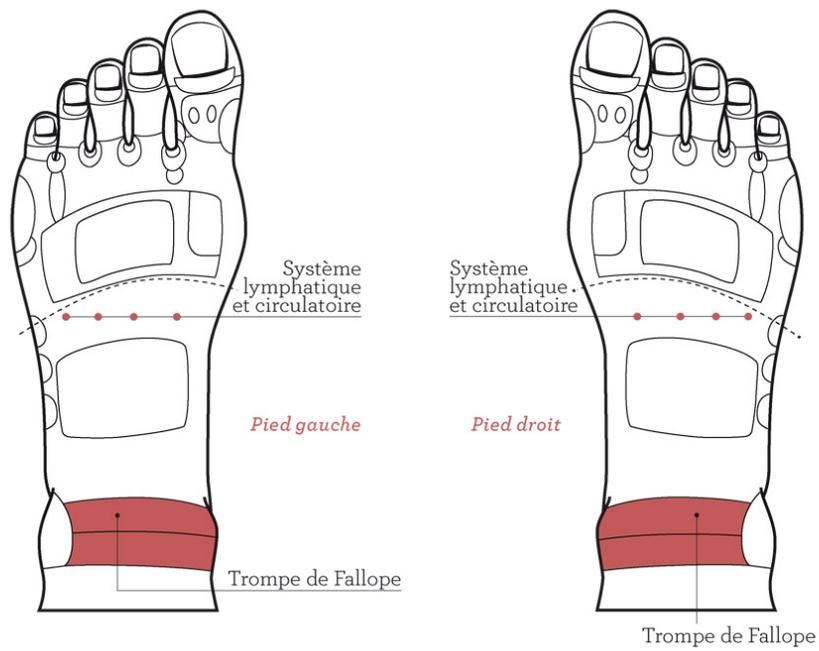
- 
- [1.](#) Si la douleur est importante.
  - [2.](#) Si lié à un barotraumatisme (avion, plongée sous-marine).

## **OVAIRES (TOUS PROBLÈMES : KYSTES OVARIENS, DOULEURS DES RÈGLES...)**

La zone réflexe de l'ovaire droit se trouve sous le pied droit, celle de l'ovaire gauche, sous le pied... gauche ! Travaillez bien les deux, sachant que celle de l'ovaire « réfractaire » sera plus douloureuse que l'autre.

### **RÉFLEXOLOGIE**





**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

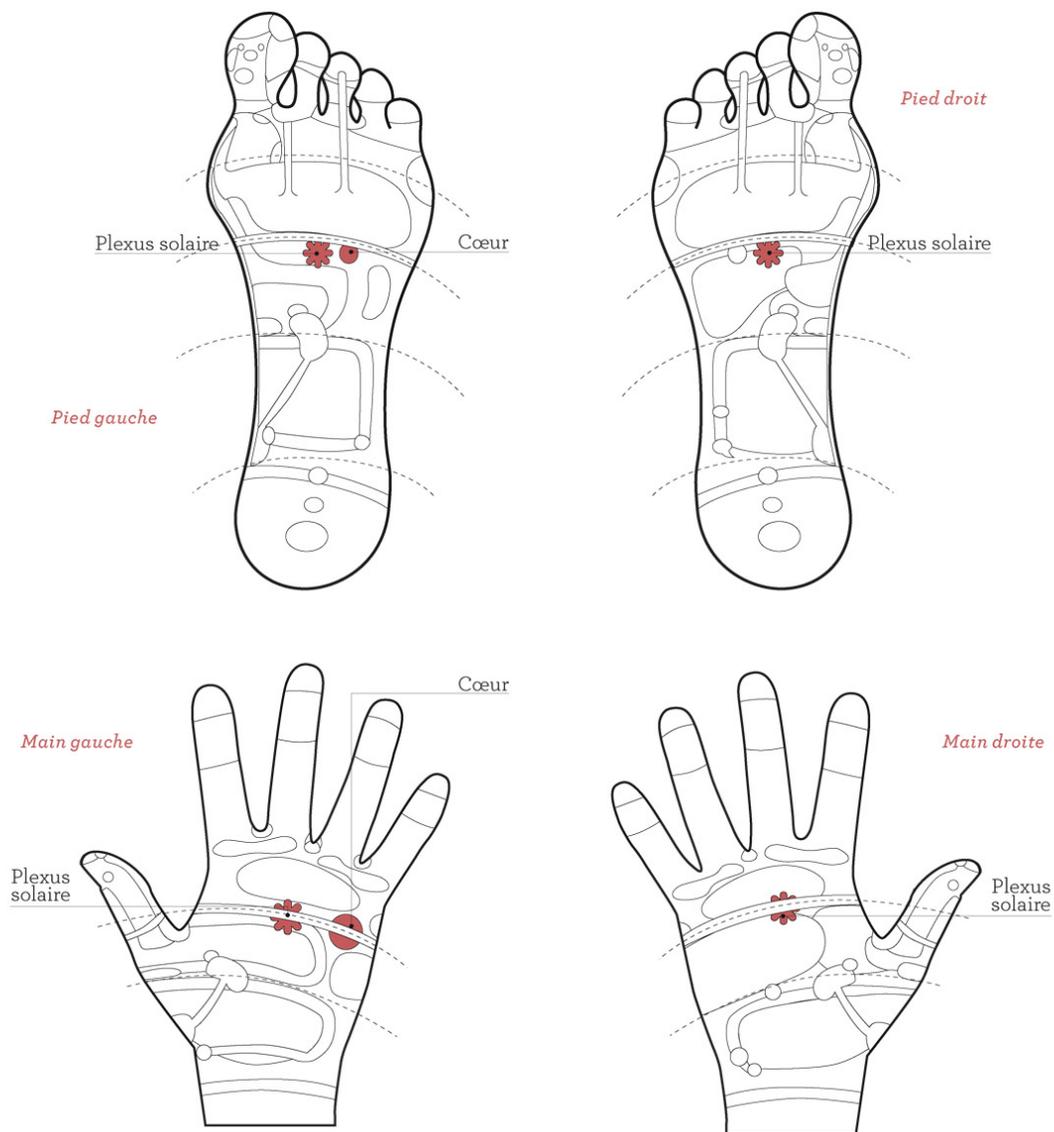


Voir aussi « Règles (troubles, douleurs) » ([ici](#))

# **PALPITATIONS (ET TROUBLES MINEURS DU RYTHME CARDIAQUE)**

Votre cœur bat la chamade, vous percevez distinctement ses battements ? Dans l'immense majorité des cas, ce n'est absolument pas grave. Mais, parfois, gênant, voire angoissant. Exactement comme la tachycardie, lorsque le cœur « s'emballe ». Stimulez le point cœur et aussi celui du plexus solaire, pour calmer vos craintes.

## **RÉFLEXOLOGIE**

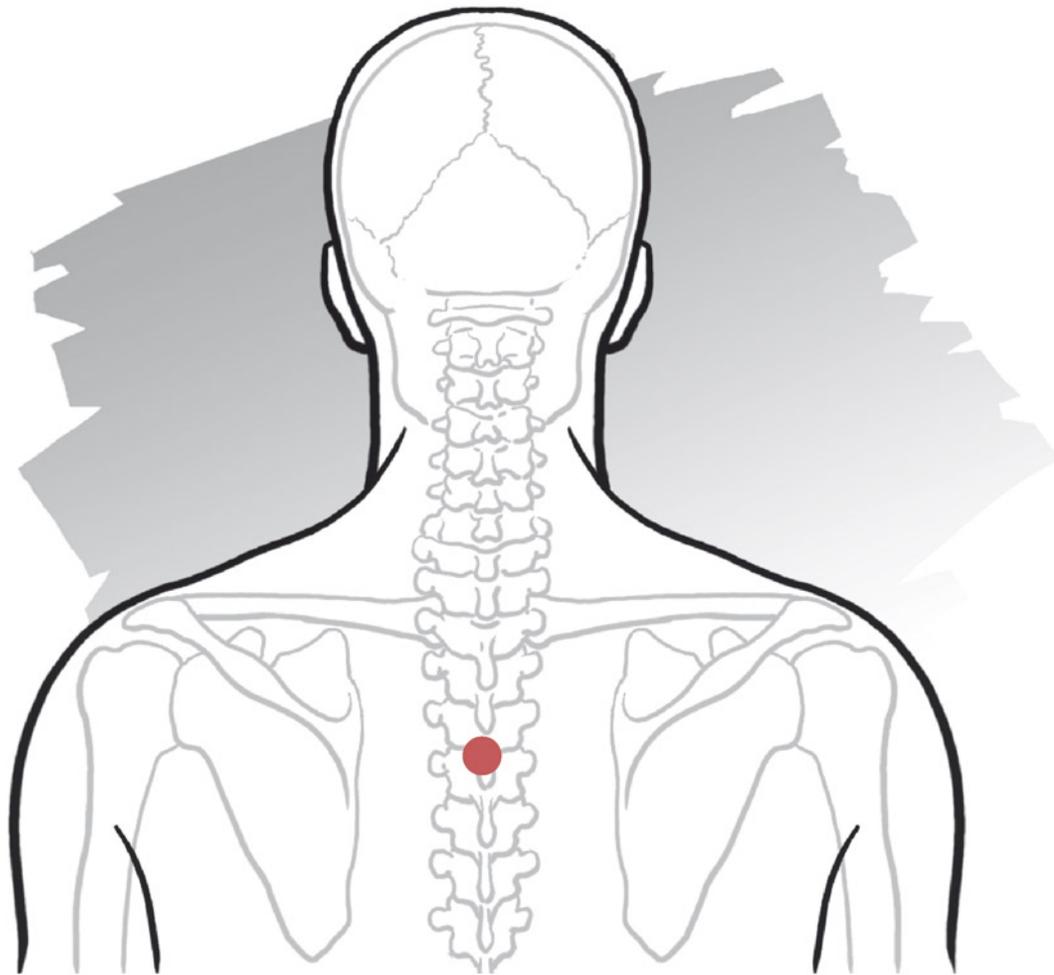


## ACUPRESSION

- En cas d'arythmie et de fibrillation auriculaire (= forte arythmie avec palpitations violentes et perte de connaissance), la stimulation de certains points précis a donné de bons résultats mais uniquement dans le cadre d'un suivi médical strict, aussi nous le mentionnons ici mais ne vous encourageons pas à l'autotraitement.

Voici deux points intéressants à stimuler :

- Celui au creux de la main, dans la paume.
- Le point pile sur la colonne vertébrale, entre les deux omoplates, sous l'épine de la 5<sup>e</sup> vertèbre dorsale. Pas très facile à repérer, surtout si l'on est tout seul ! Mais une fois que vous sentez ce point, vous n'oublierez plus son emplacement.



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



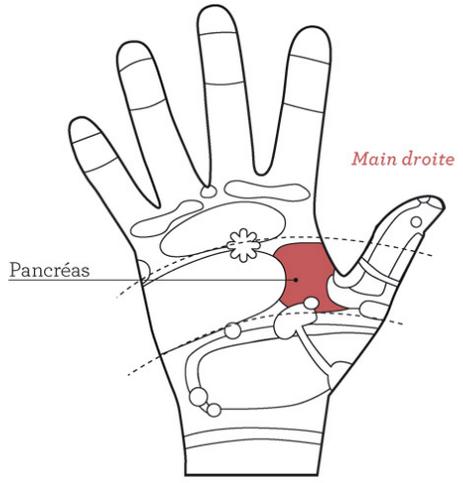
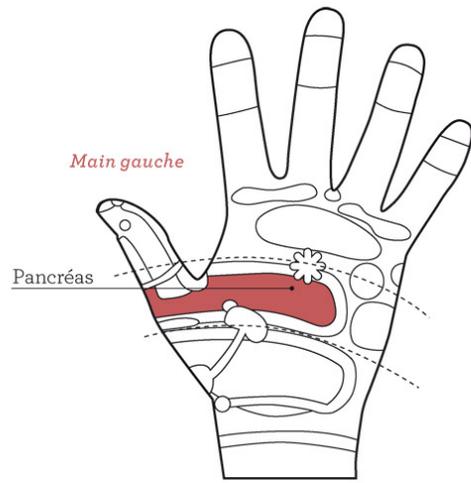
HUILE ESSENTIELLE

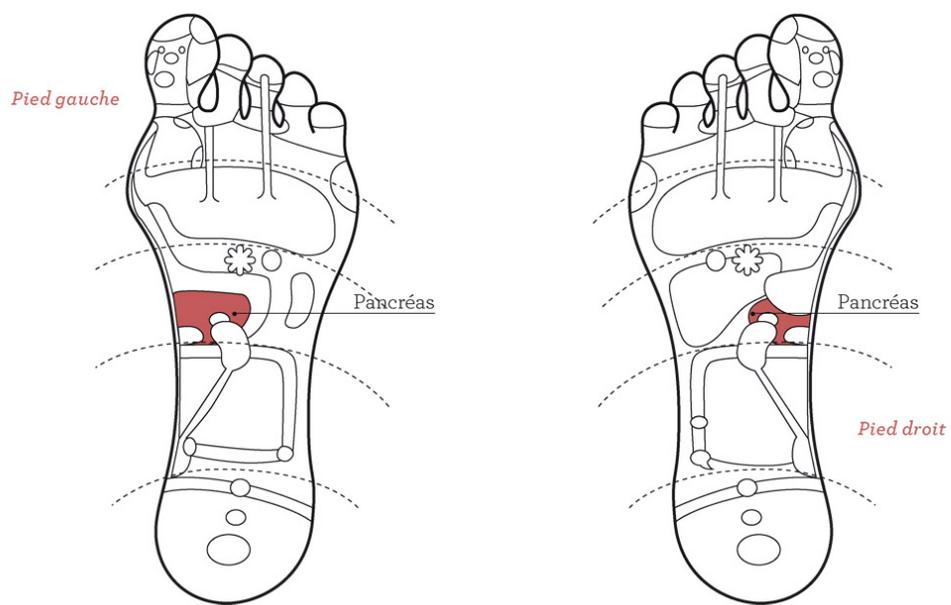
*romarin*  
*à camphre*

## **PANCRÉAS (PANCRÉATITE, DIABÈTE...)**

Niché au creux de l'estomac, entre le foie et la rate, il est au carrefour de plusieurs organes et, donc, plutôt fragile. Par exemple, un calcul biliaire peut l'endommager. Lorsqu'il est malade, on a mal au ventre et, en plus, on digère difficilement puisqu'il est impliqué dans le processus digestif. Travaillez cette zone réflexe en cas de toute maladie liée au pancréas, et n'oubliez pas les zones complémentaires comme celles liées aux troubles digestifs si besoin.

### **RÉFLEXOLOGIE**





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

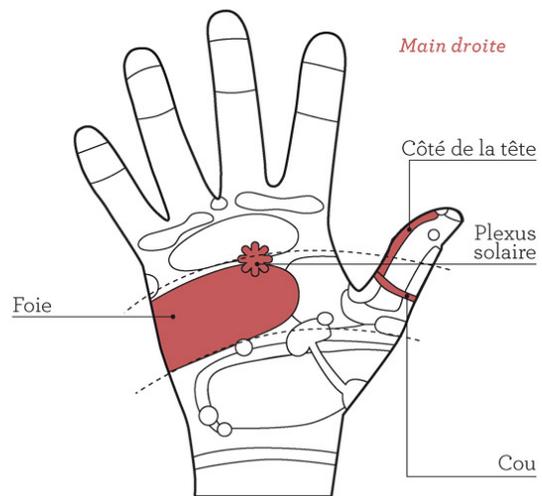
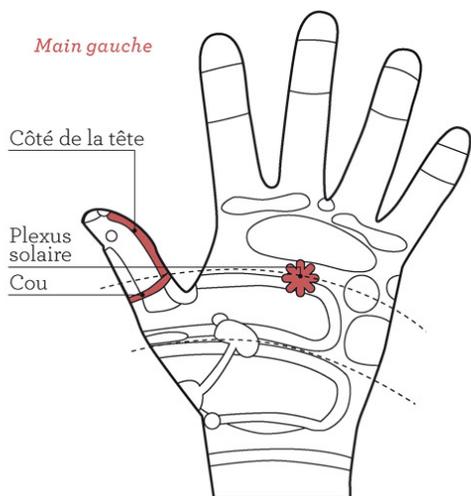
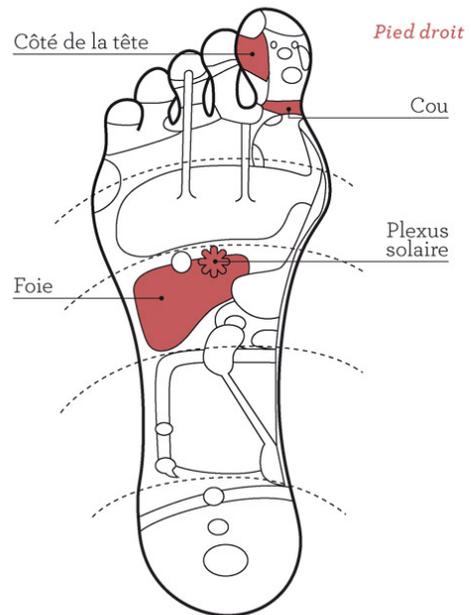
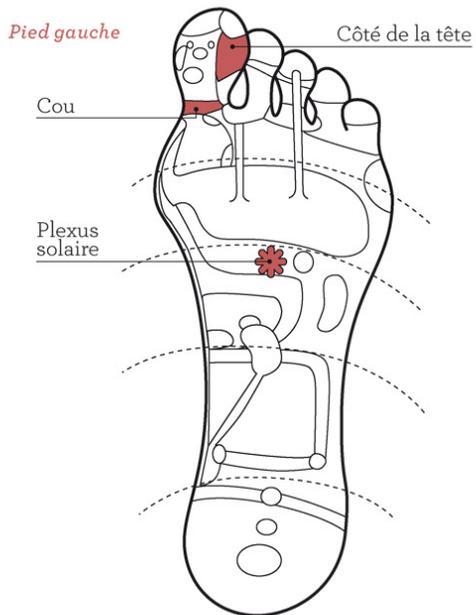


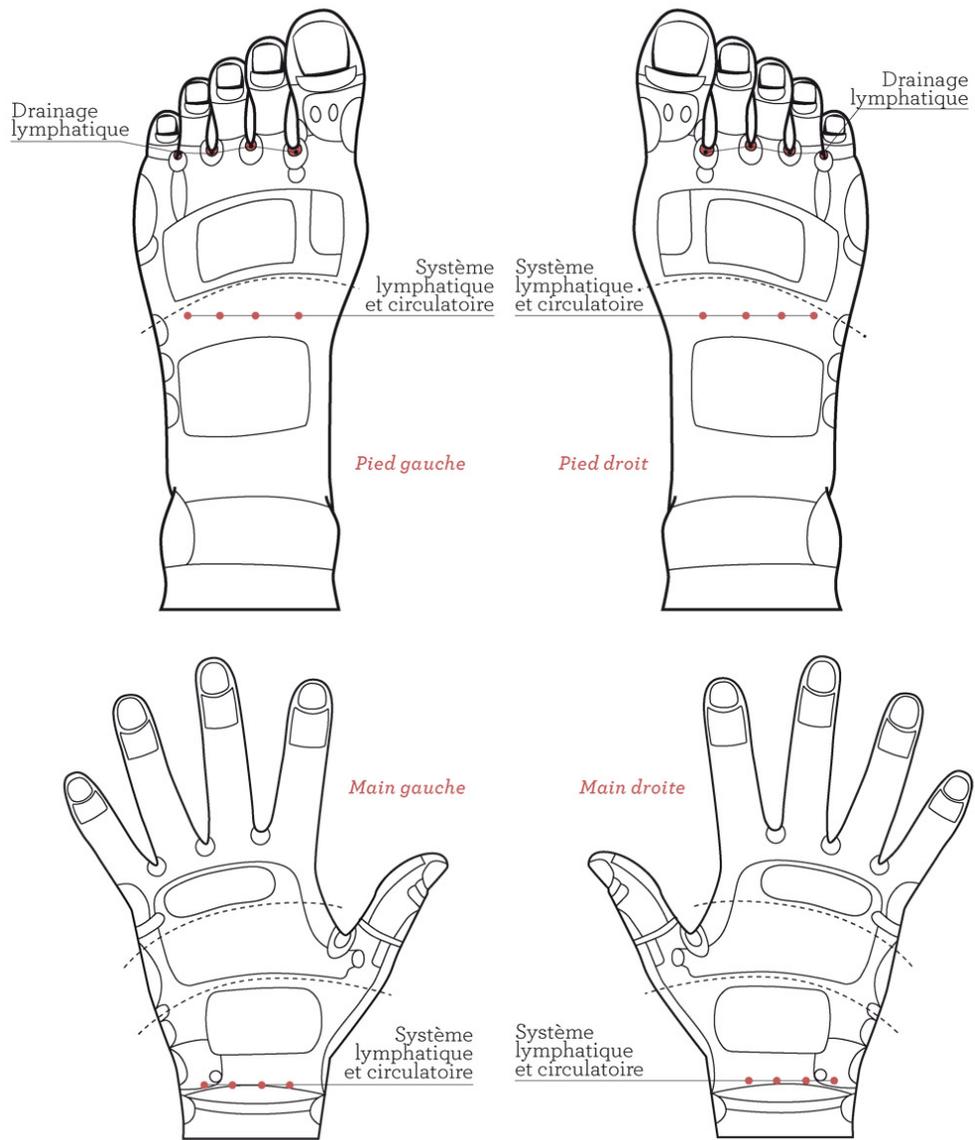
Voir aussi :  
« Diabète » ([ici](#)).

## **PEAU (PÂLEUR, TEINT BROUILLÉ, DERMATOSE...)**

Quel que soit votre problème de peau, travaillez les zones réflexo « détox » car avant tout, souvenez-vous que ce qui se voit à l'extérieur reflète l'intérieur. Autrement dit si ce n'est pas très « propre » dedans... cela se voit comme le nez au milieu de la figure !

**RÉFLEXOLOGIE**





**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



*Voir aussi :*

« *Acné* » ([ici](#))

« *Eczéma* » ([ici](#))

« *Psoriasis* » ([ici](#))

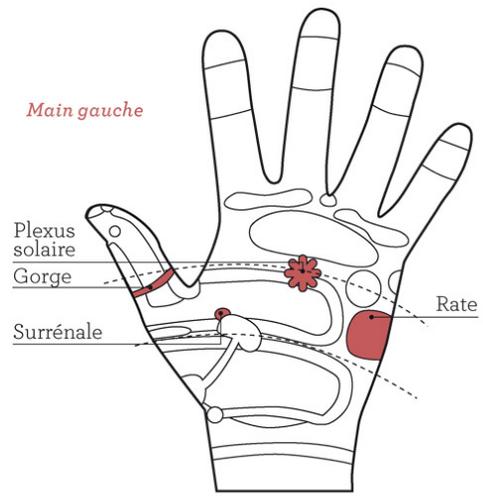
« *Visage (beauté)* » ([ici](#))

## PHARYNGITE

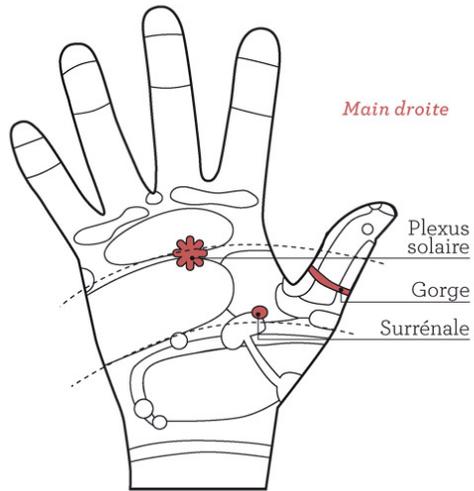
Lorsqu'on a « mal à la gorge », c'est que l'oropharynx (= au fond de la gorge, derrière le palais) est touché, le plus souvent par un virus. Comment distinguer une angine d'une pharyngite et d'une laryngite ? En étant attentif aux symptômes. Si la gorge « pique », c'est sans doute une *pharyngite*. Si la gorge est comme « gonflée », très douloureuse, au point parfois de ne pouvoir avaler, c'est une *angine*. Si la voix est atteinte (extinction de voix, enrouement), c'est probablement une *laryngite*.

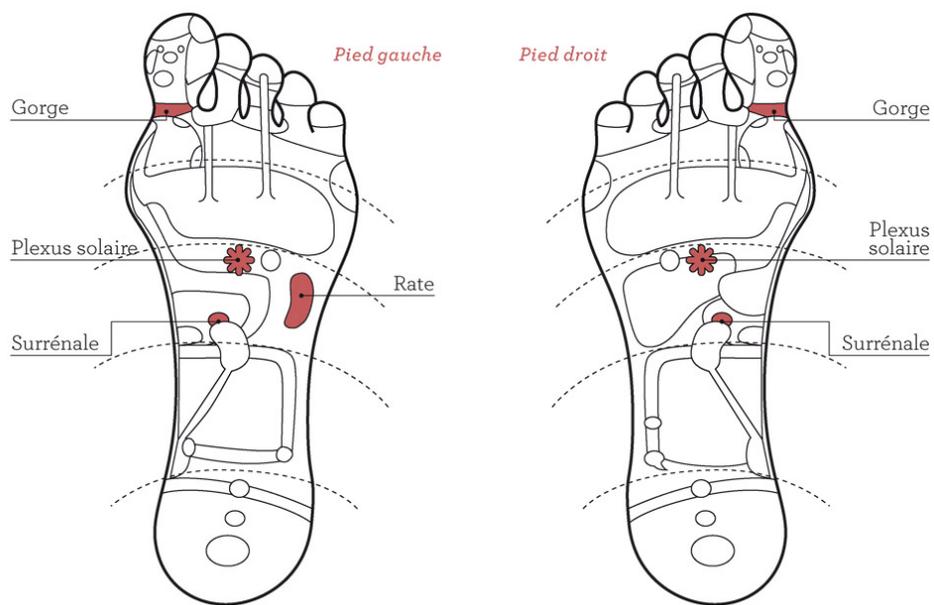
### RÉFLEXOLOGIE

*Main gauche*



*Main droite*





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



*Voir aussi :*

« Angine » ([ici](#))

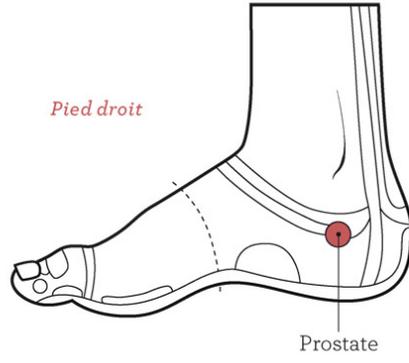
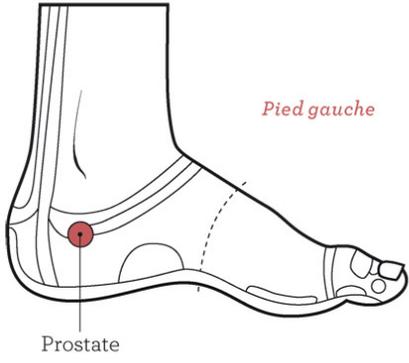
« Gorge » ([ici](#))

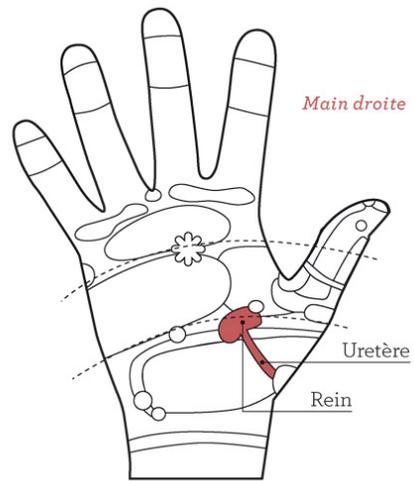
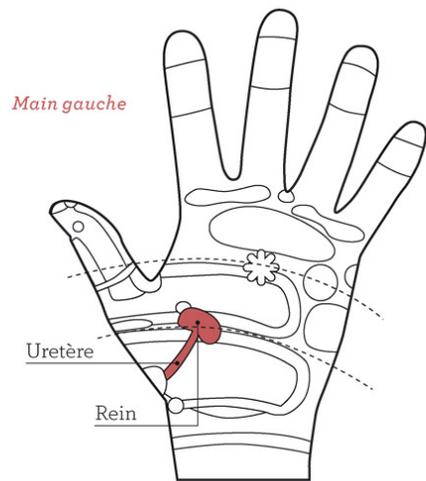
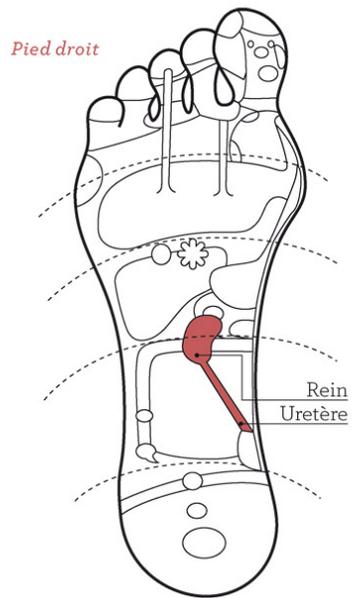
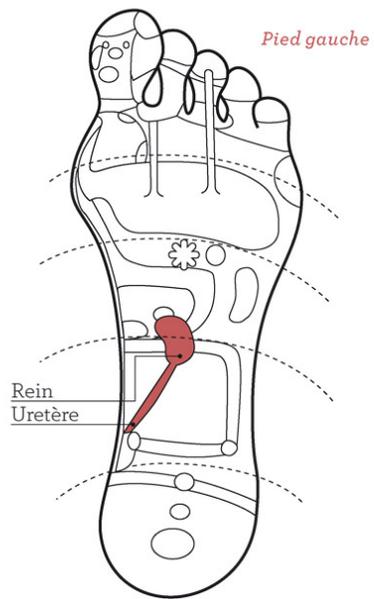
« Laryngite » ([ici](#))

## **PROSTATE (HYPERTROPHIE BÉNIGNE, PROSTATITE...)**

Rares sont les hommes qui y échappent : les troubles de la prostate finissent, un jour ou l'autre, par les rattraper. Eux aussi sont soumis à l'influence de leurs hormones ! Travaillez régulièrement ces zones en prévention, surtout à partir d'un certain âge, et, bien sûr, redoublez de régularité en cas d'hypertrophie de la prostate ou d'autres troubles prostatiques.

### **RÉFLEXOLOGIE**





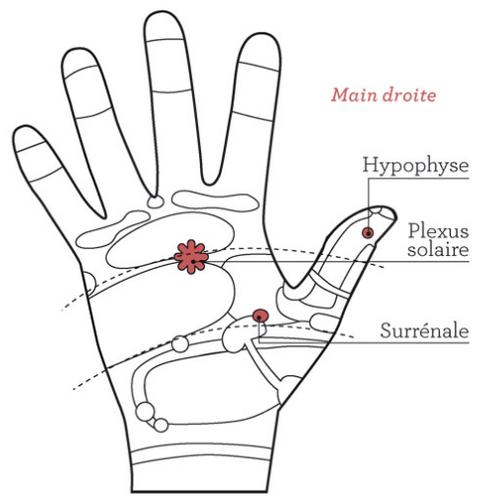
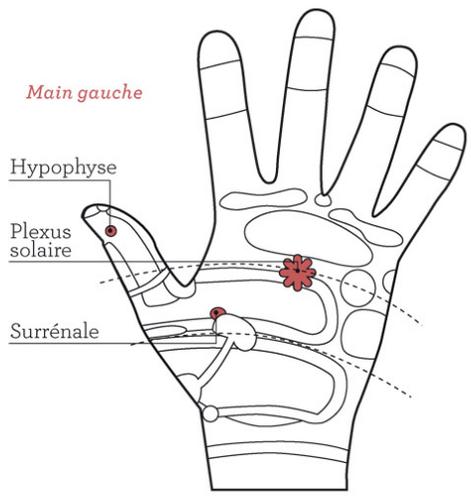
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

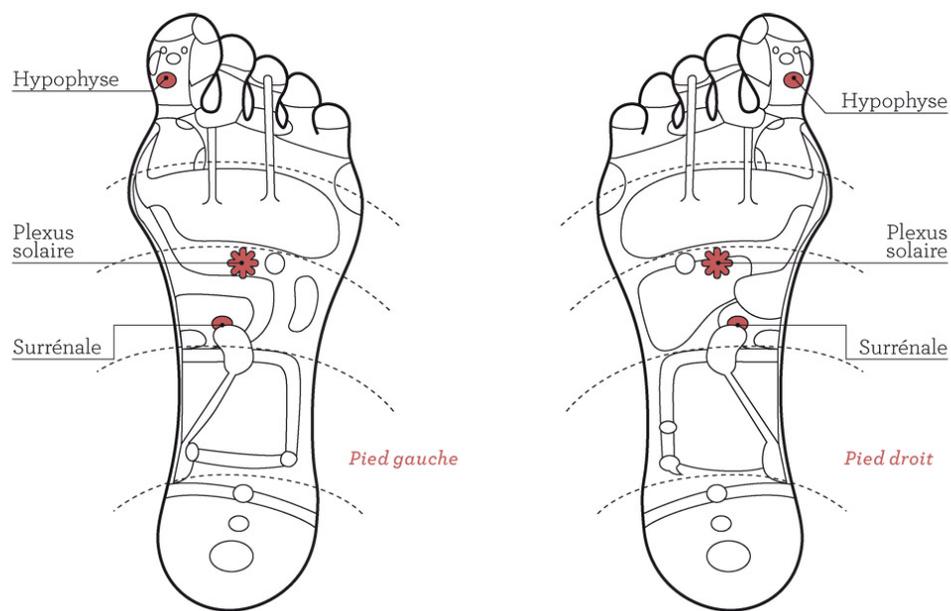


# PSORIASIS

Le psoriasis, c'est un peu comme si la peau fabriquait trop de peau. Les couches de cellules cutanées s'empilent les unes au-dessus des autres et des squames sont produits en grande quantité. Il ne s'agit donc pas d'une maladie « seulement » de peau, mais avec divers systèmes impliqués. Y compris le stress !

## RÉFLEXOLOGIE





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

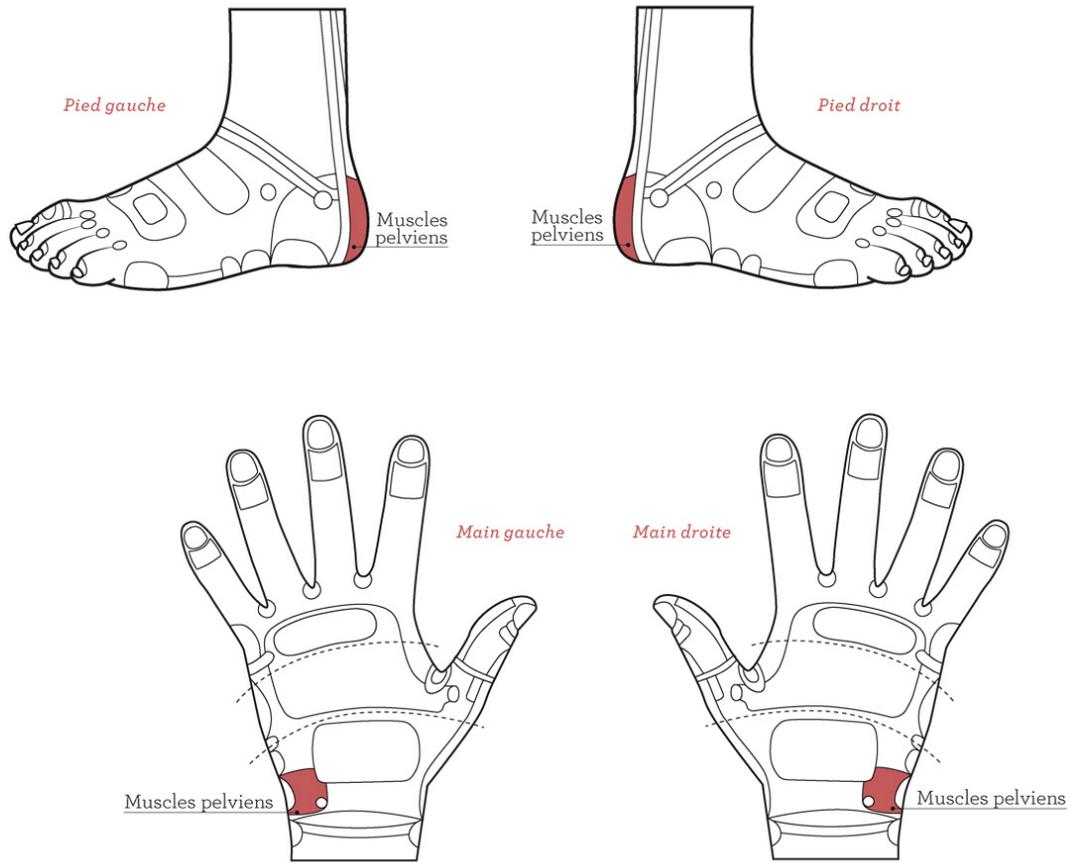


+ Stimulez les zones précises concernées chez vous : coudes, genoux, bras, visage...

## RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE

Les mamans connaissent cette rééducation, indispensable après l'accouchement pour « retendre » le périnée, fortement sollicité lors de la mise au monde de Bébé. En complément des rendez-vous chez le kiné, travaillez les zones réflexes des muscles pelviens. Le but : prévenir l'incontinence urinaire, la descente d'organes, et améliorer les rapports sexuels... alors ça vaut le coup !

### RÉFLEXOLOGIE



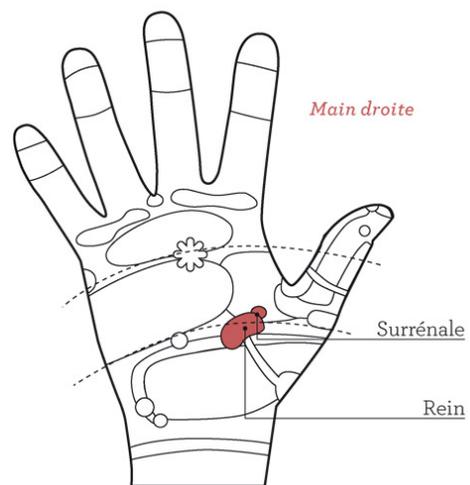
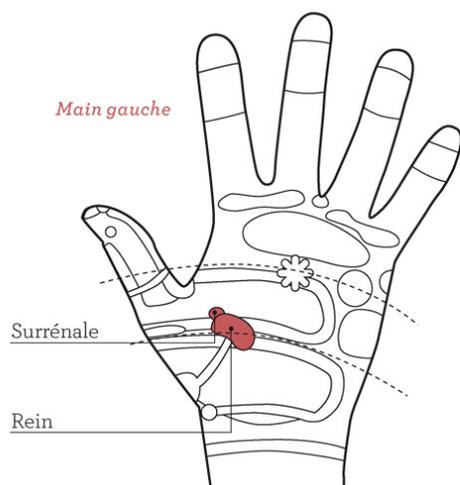
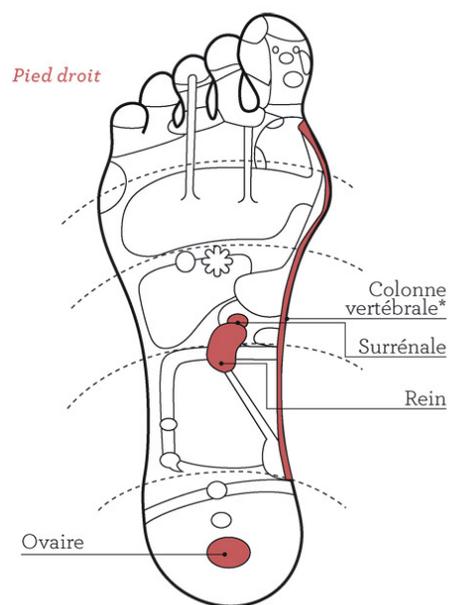
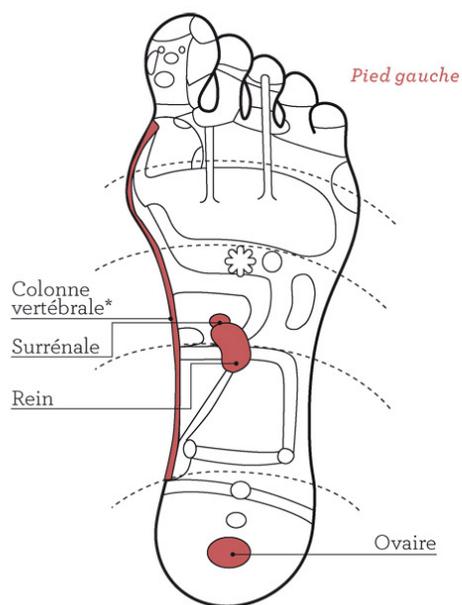
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

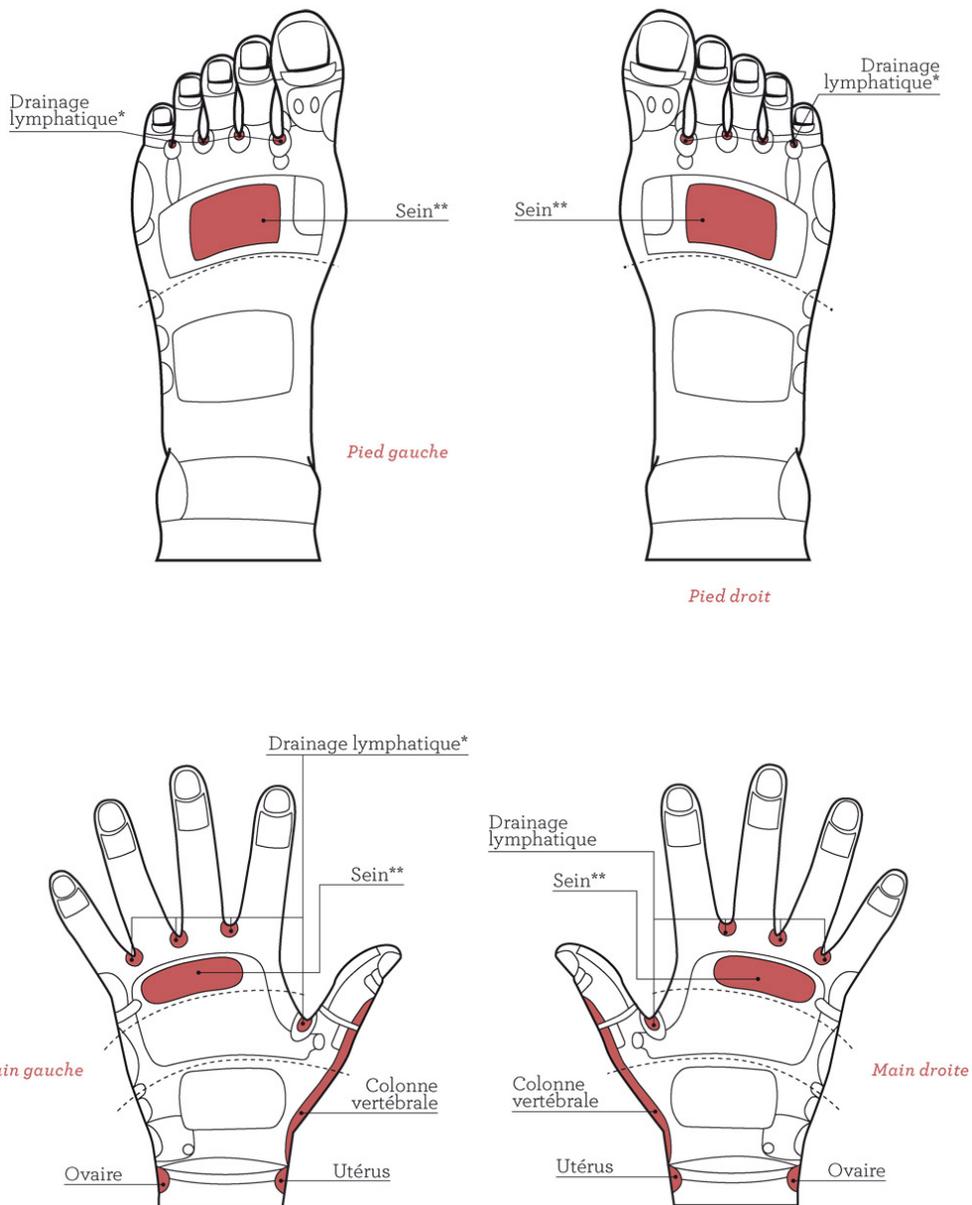


## **RÈGLES (TROUBLES, DOULEURS)<sup>1</sup>**

Douleurs, syndrome prémenstruel, gonflements, déprime... Chaque femme a expérimenté l'un de ces symptômes à un moment de son cycle. La réflexologie peut aider à réguler les hormones, réduire les crampes, faciliter la fluidité sanguine, et lisser les sautes d'humeur.

**RÉFLEXOLOGIE<sup>23</sup>**





## ACUPRESSION

- Voici un point qui peut aider à régulariser le cycle menstruel et à soulager les douleurs des règles est le suivant :
- Et un autre, plus « spécialisé » dans les troubles des règles liés à ceux des ovaires.
- En cas de syndrome prémenstruel :

## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

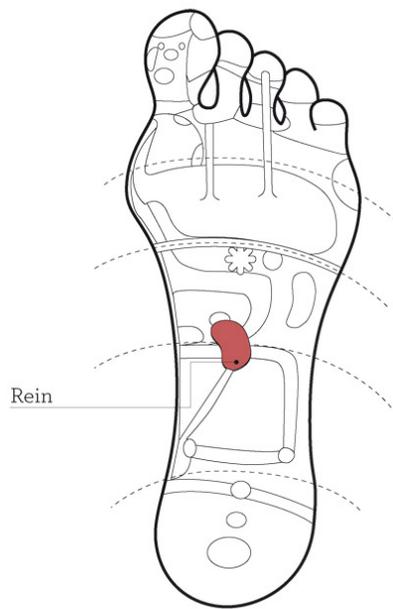


- 
- [1.](#) Si mal « aux reins ».
  - [2.](#) Si tendance à gonfler, à la rétention.
  - [3.](#) Si douleurs à la poitrine.

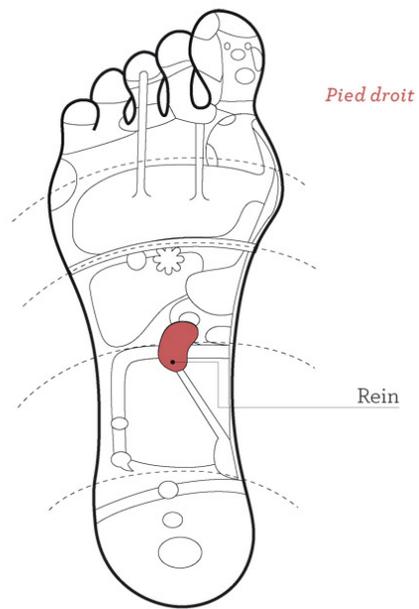
## REINS (TROUBLES – PRÉVENTION)

Les reins sont des organes extraordinairement importants pour notre santé, mais personne ne s'en soucie avant de rencontrer un problème. Ce sont des filtres qui éliminent une grande partie de nos déchets, ils se révèlent donc réellement vitaux. Très, très vite, quand les reins fonctionnent mal, c'est tout le corps qui en pâtit. Aussi, une stimulation régulière des points relatifs aux reins est recommandée dans toutes les médecines énergétiques. En Occident, on en parle peu, et pourtant, nous devrions en prendre soin tout autant que de notre cœur ! Les reins peuvent être endommagés par l'hypertension, le diabète, l'exposition à des polluants, la consommation prolongée et excessive de certains médicaments (aspirine, anti-inflammatoires, paracétamol, examens médicaux avec injection de produits de contraste...)... Si vous avez tendance aux troubles rénaux ou des antécédents de pathologies rénales, il est recommandé de stimuler le point de réflexologie « rein ».

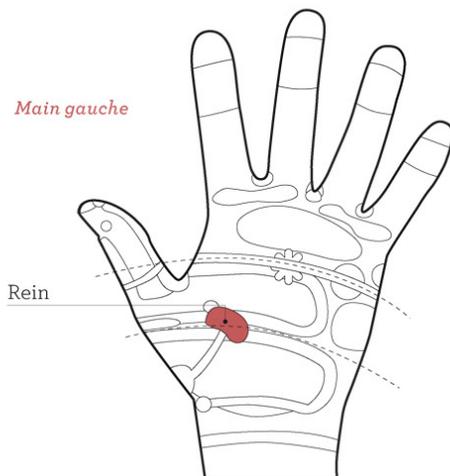
### RÉFLEXOLOGIE



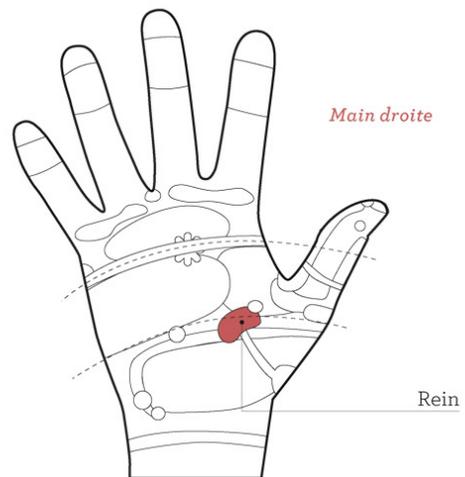
*Pied gauche*



*Pied droit*



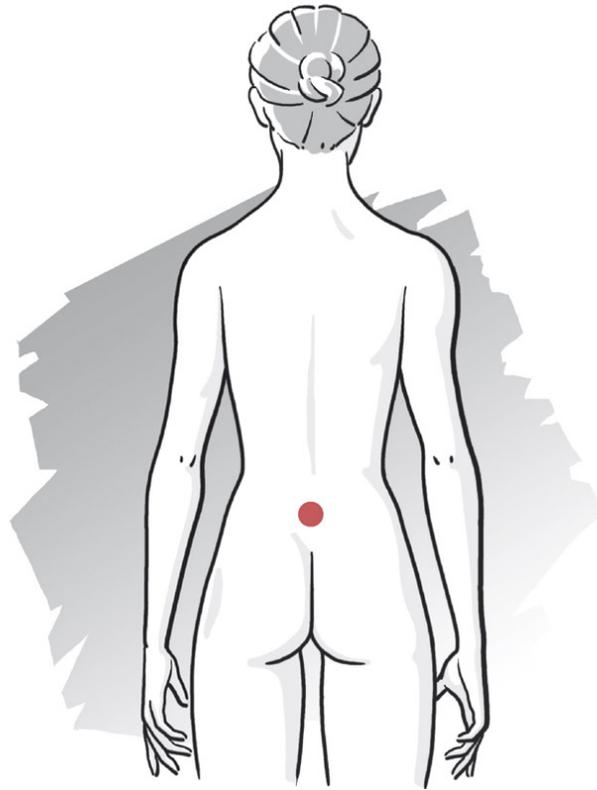
*Main gauche*



*Main droite*

## ACUPRESSION

L'un des points « rein » est celui-ci. Pressez-le. Il se situe précisément sur la colonne vertébrale, entre la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> vertèbre lombaire.

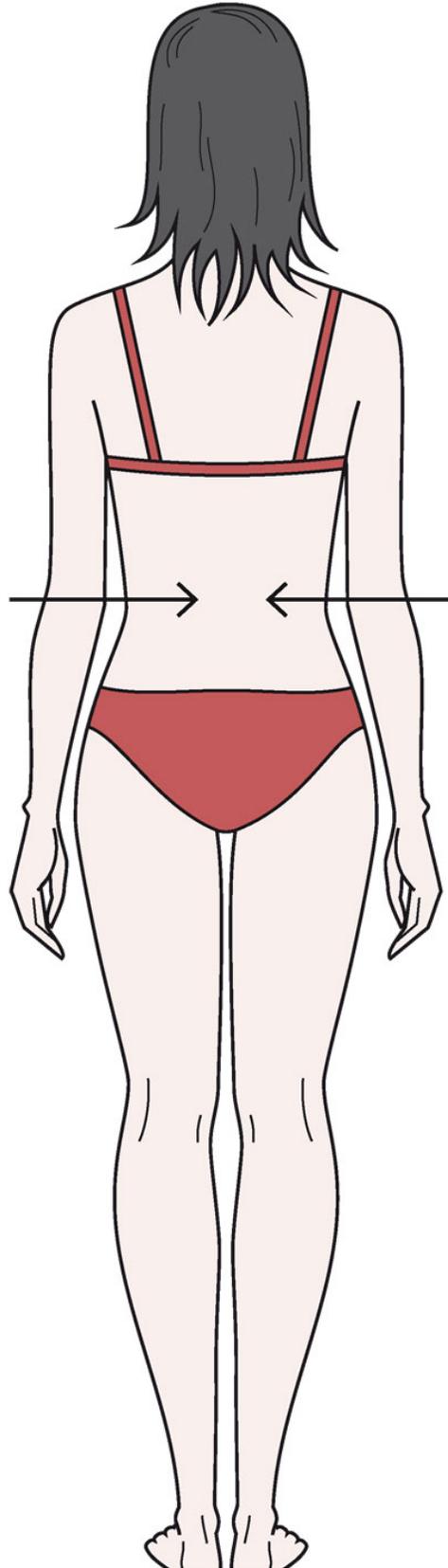


**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



### **Le bonus**

Le qi gong et le do-in nous enseignent que chaque matin, nous devrions effectuer « l'exercice des reins », de préférence au réveil ou en tout cas avant de démarrer vraiment la journée. Le principe : tapoter gentiment mais fermement la zone des reins avec le dos de la main, pendant 1 à 3 minutes. Cela semble tout bête mais les personnes qui s'y adonnent rapportent réellement un bienfait, plus d'énergie. C'est comme si cela « réveillait » quelque chose. Au passage, cela permet de stimuler des zones réflexes en acupression, donc rien d'étonnant !

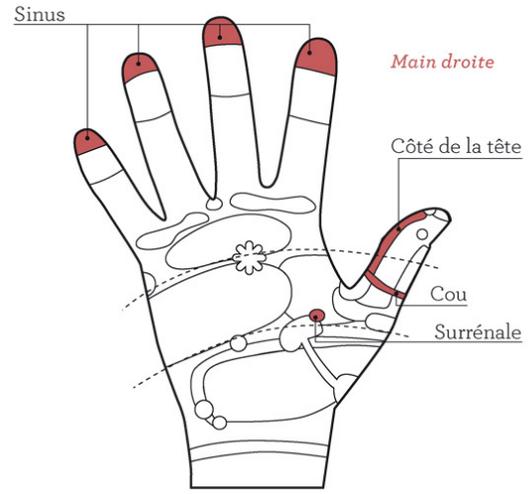
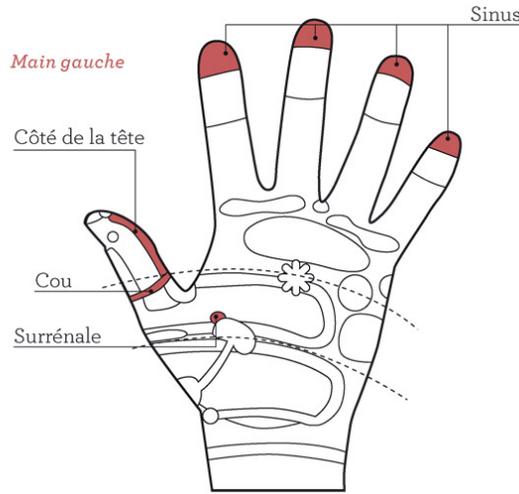
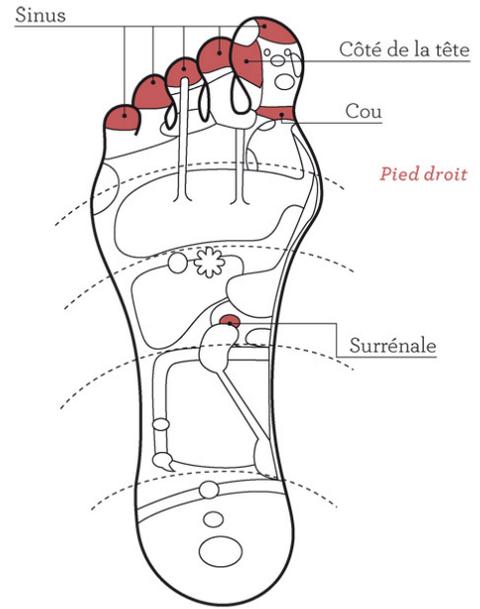
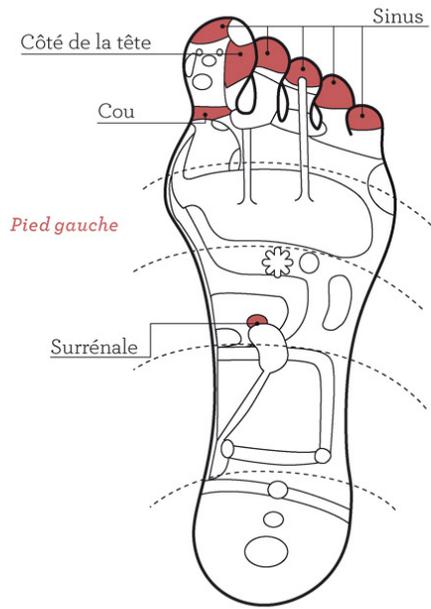


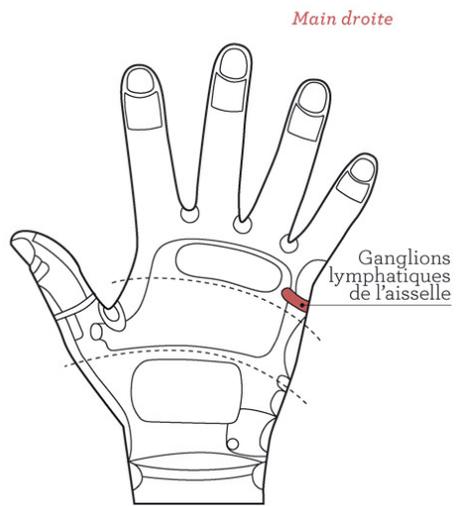
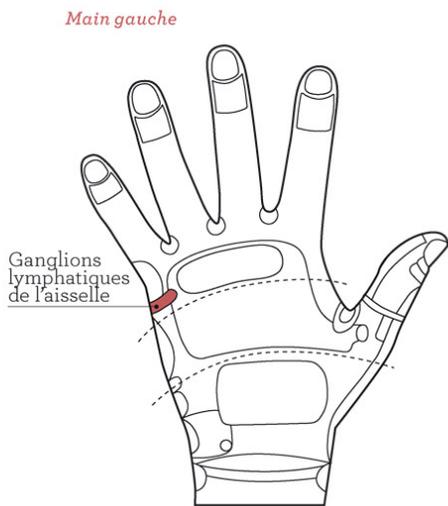
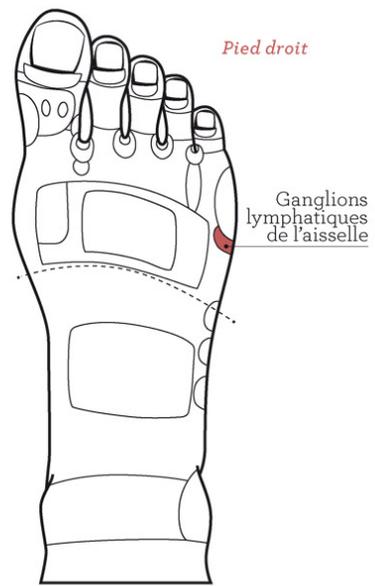


## **RHUME, RHUME DES FOINS**

Le rhume ne se limite pas au nez qui coule. Un ensemble de micro-événements forment une coalition pour perturber vos jours et vos nuits. En dehors des zones réflexes tête/sinus, travaillez celles dédiées à l'inflammation (= surrénales) et à l'immunité (= glandes lymphatiques). Ces points sont également à travailler en cas de nez bouché ou qui coule.

### **RÉFLEXOLOGIE**





**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



*Si difficultés respiratoires voir aussi « Asthme » ([ici](#)).*

*Si rhume des foins voir aussi « Allergies » ([ici](#)).*

*Et voir aussi :*

*« Odorat » ([ici](#))*

*« Toux » ([ici](#))*

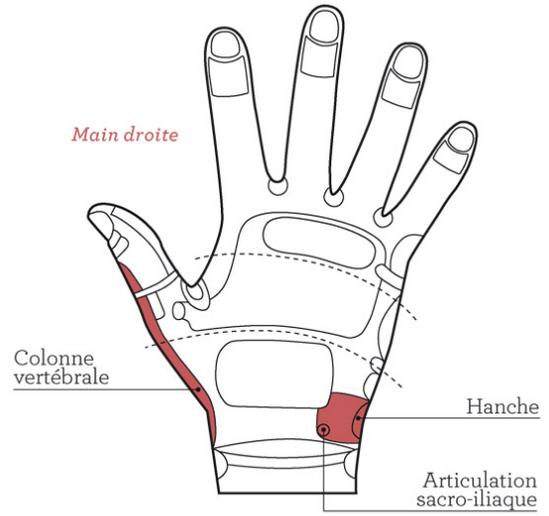
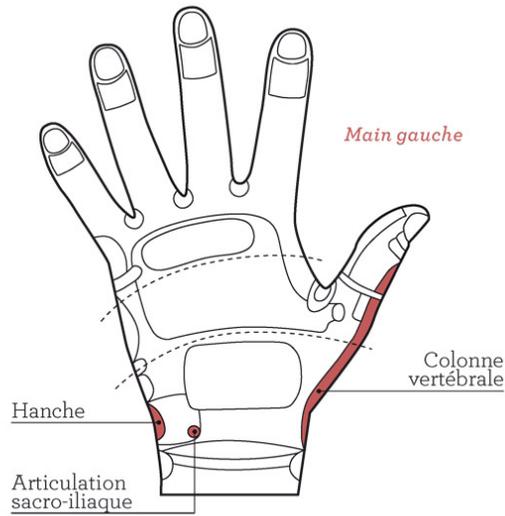
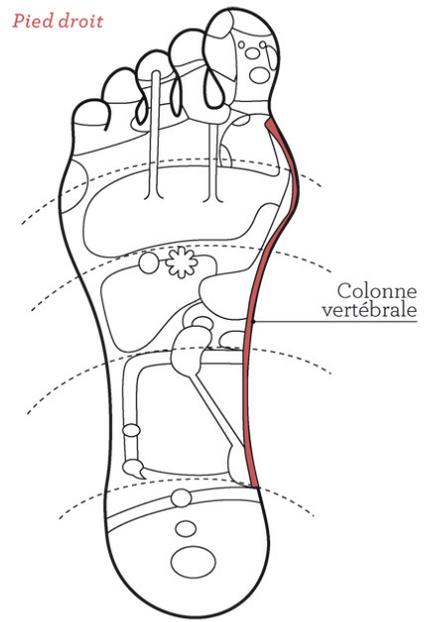
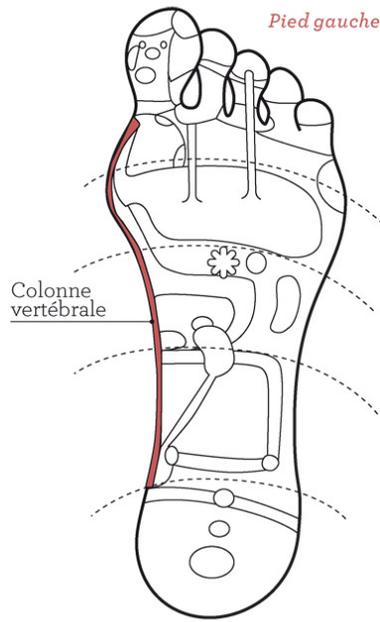
*« Infection » ([ici](#))*

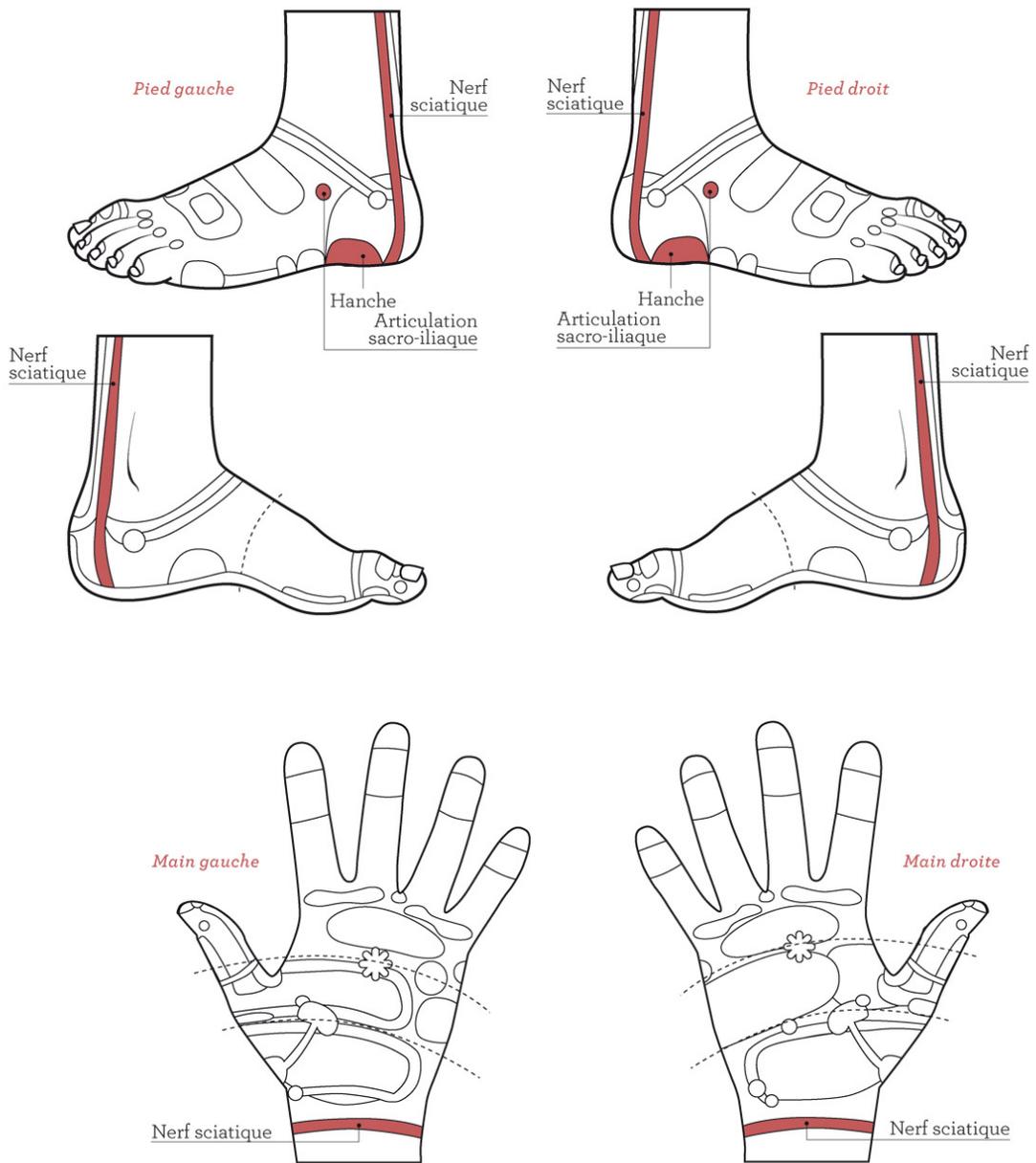
*« Immunité » ([ici](#)).*

## **SCIATIQUE**

Encore un exemple type de l'intérêt de l'automassage énergétique aroma : la sciatique empêche tout massage « classique » alors qu'une stimulation à distance, sous les pieds et/ou les mains, permet d'apaiser et non d'exacerber la douleur, comme le feraient des manipulations maladroites du bas du dos.

## **RÉFLEXOLOGIE**





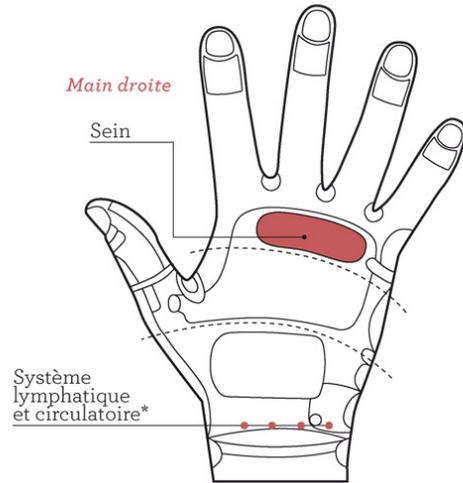
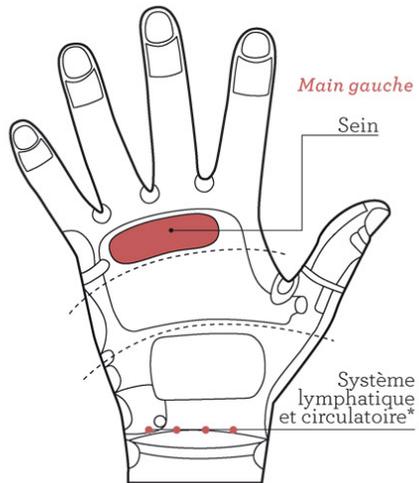
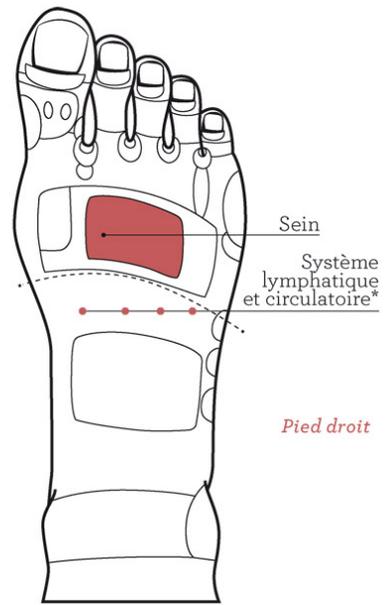
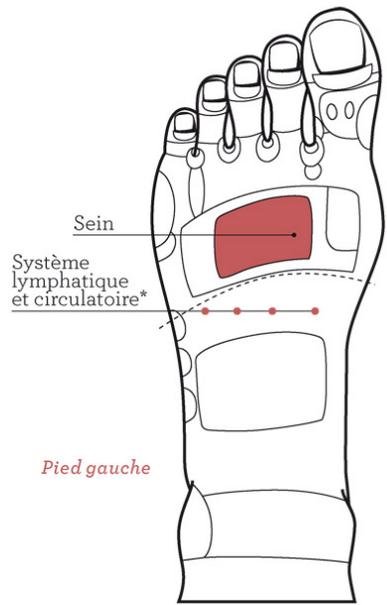
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

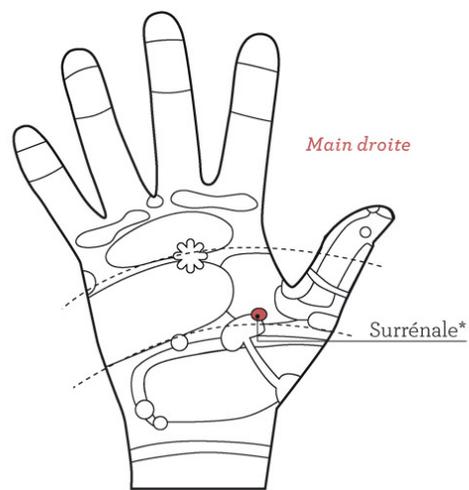
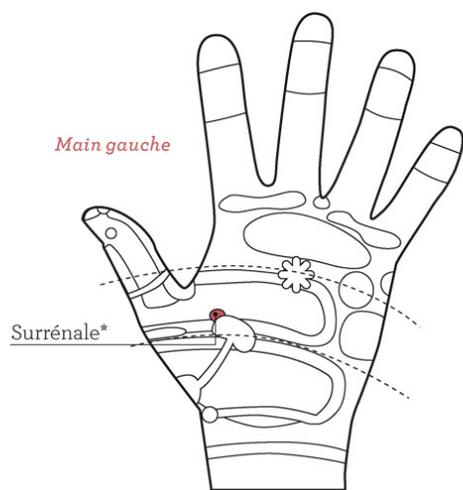
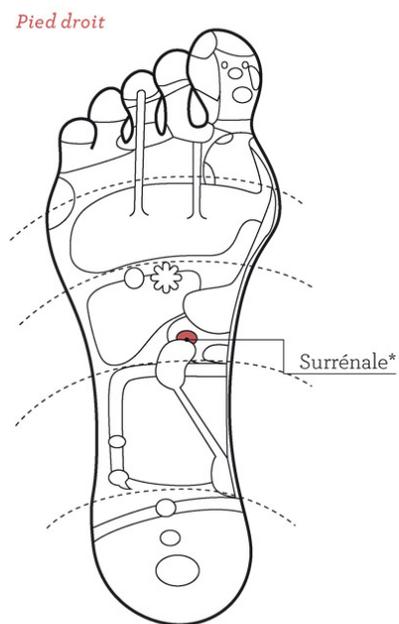
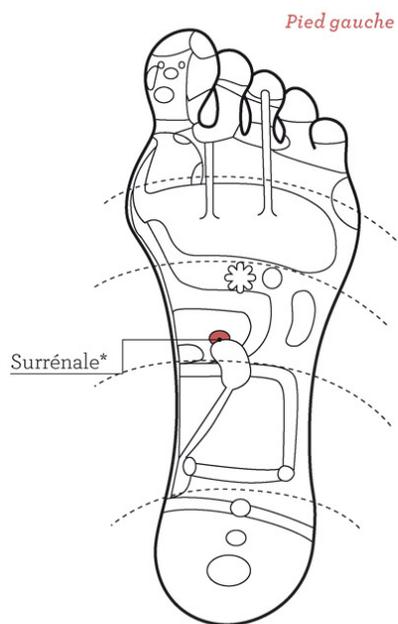


## **SEIN (TROUBLES DE TOUS TYPES : KYSTES, MASTOSE, TUMEURS, DOULEURS...)**

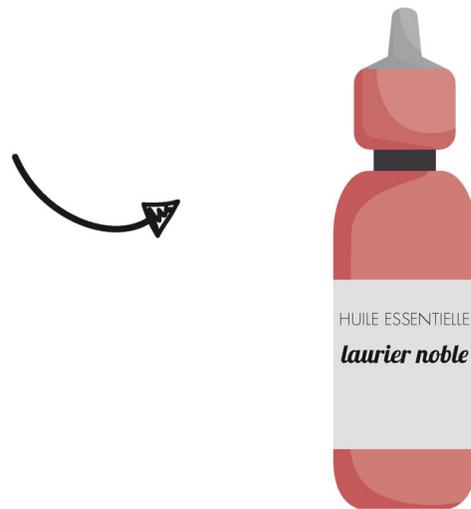
La vie du sein est rythmée par ses imprégnations hormonales, au fil du cycle et de la vie. Son confort aussi ! Il peut être plus ou moins lourd, tendu, gonflé, réceptif... En cas de douleur ou d'inconfort, travailler ces zones réflexes apportera un soulagement. Il est bien évident qu'une maladie du sein, a fortiori une tumeur, doit être prise en charge en milieu médical.<sup>1</sup>

### **RÉFLEXOLOGIE**





**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



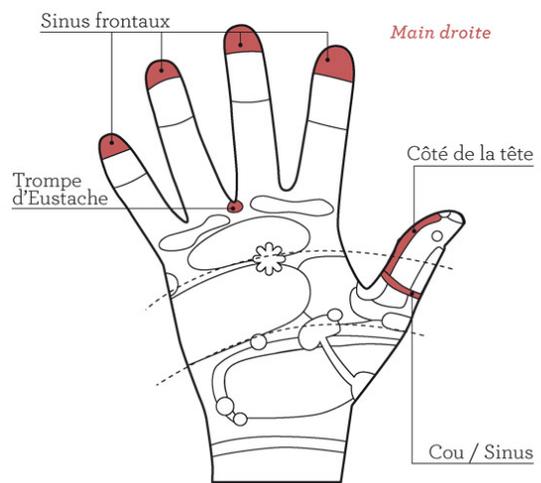
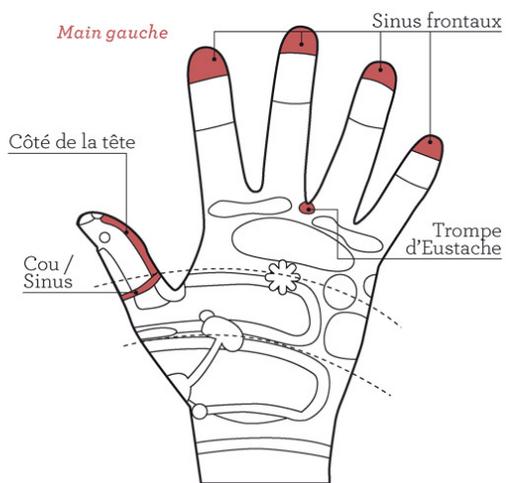
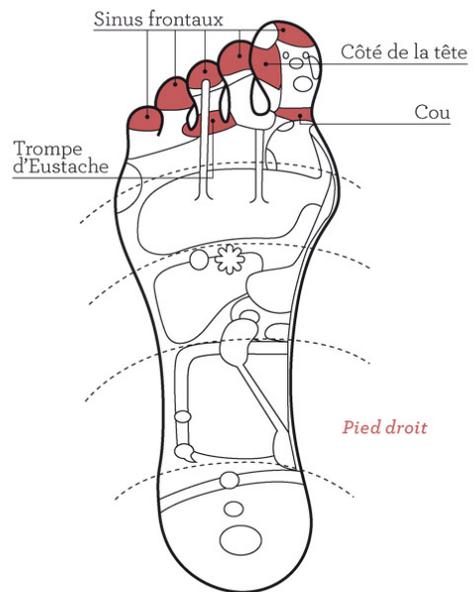
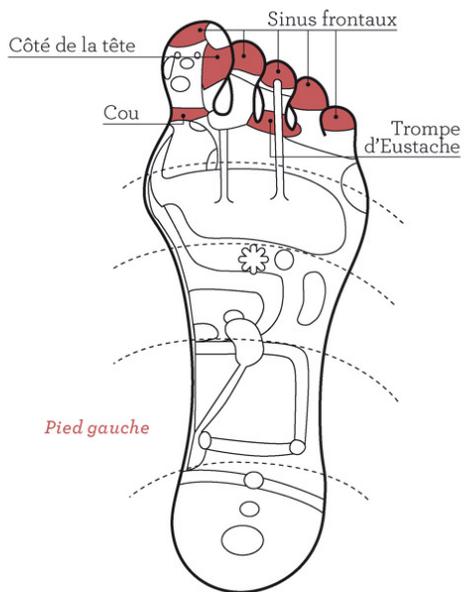
*Si troubles systématiques à chaque cycle, voir « Règles » ([ici](#)).<sup>2</sup>*

- 
- [1.](#) Si cancer.
  - [2.](#) Si inflammation (mastite).

## **SINUSITE (AIGUË, CHRONIQUE)**

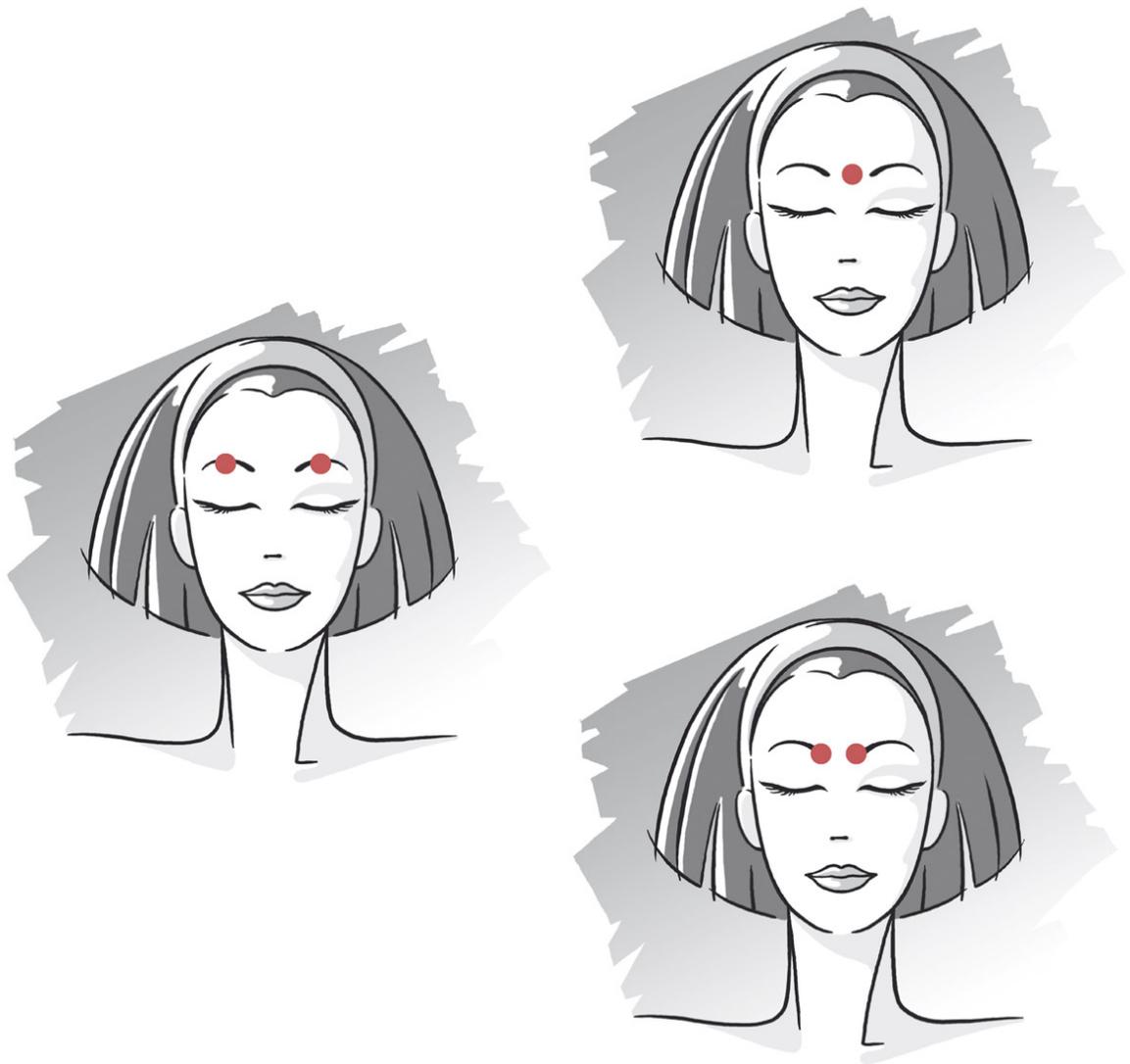
Voilà l'exemple type de maladie chronique que l'on peut subir de longues années sans parvenir à en trouver la cause exacte. Et donc, sans parvenir à s'en débarrasser ! La sinusite aiguë, elle, peut se révéler extrêmement douloureuse. Attention à bien surveiller l'infection et l'inflammation. Focalisez sur les doigts et leurs jonctions à la main ou au pied (palmure).

### **RÉFLEXOLOGIE**



On peut stimuler ces 3 points :

**ACUPRESSION**



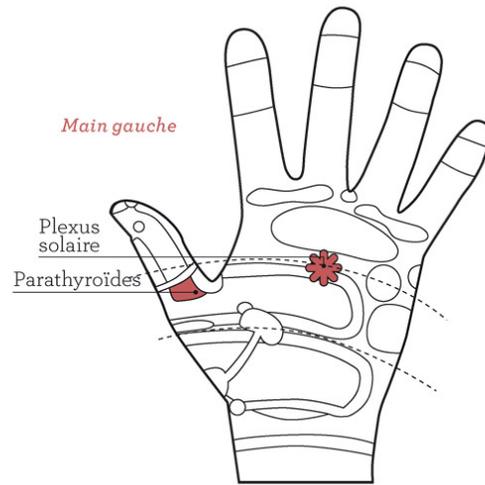
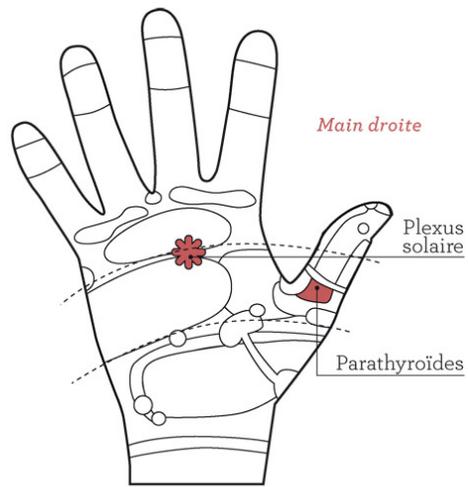
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

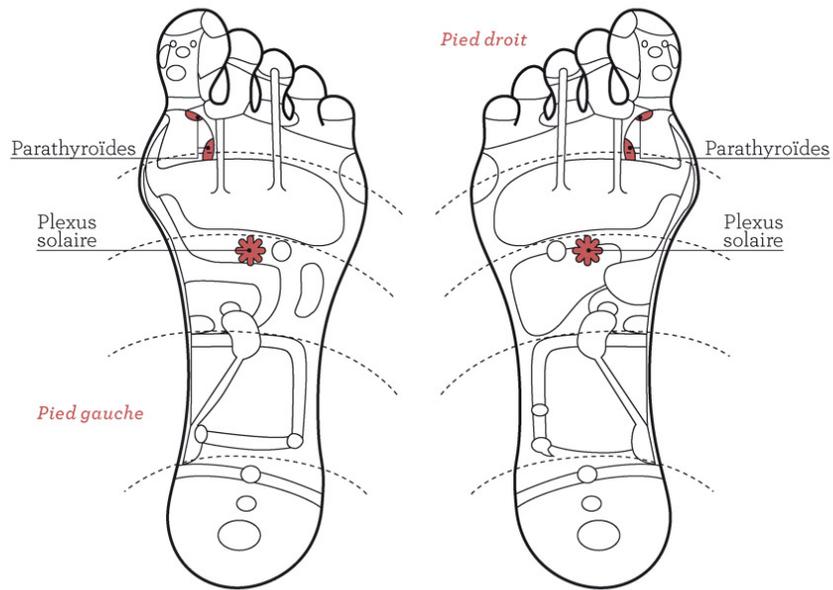


## **SPASMOPHILIE**

Tandis que les médecins continuent de débattre pour savoir si oui ou non ce trouble existe (cela ne fait que 30 ans que ça dure), ceux qui en souffrent, eux, n'arrivent pas toujours à trouver une solution pour un bon équilibre nerveux, calcique, magnésique. En dehors d'une hygiène de vie et alimentaire rigoureuse, un travail des zones réflexes peut aider à mieux respirer, se sentir moins angoissé et mieux équilibrer son taux de magnésium et de calcium dans le sang.

### **RÉFLEXOLOGIE**





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



+ Travaillez aussi les zones réflexes : « mâchoires », « yeux », « diaphragme », « côlon »... selon la manière dont la spasmophilie se manifeste chez vous.

## SPORT (PRÉPARATION, RÉCUPÉRATION)

L'automassage énergétique est très intéressant pour le sportif. En effet, il peut agir sur de multiples facettes.

*Avant le sport*, il peut procurer de l'énergie en « réveillant » les organes et systèmes sollicités, comme le cœur, la circulation du sang, le système lymphatique, les poumons, la digestion ; et qui dit meilleure digestion dit meilleure utilisation des nutriments, donc meilleur rendement musculaire, moins de fatigue, meilleure récupération, etc. De plus, il peut aider à rester concentré, motivé et avec un mental de gagnant en réduisant le trac, le stress lié à une compétition ou une course. Travailler sur le plexus solaire aide aussi à plonger dans une profonde relaxation, calme indispensable avant « la tempête ».

*Après le sport*, il soulage les douleurs, prévient leur aggravation en réduisant l'inflammation et en accélérant l'élimination des déchets métaboliques. Ces derniers sont inévitables car produits par les muscles, mais impliqués dans les douleurs articulaires, tendineuses et musculaires. Selon une étude<sup>1</sup>, un massage réflexo éliminerait l'acide lactique des jambes 4 fois plus vite qu'un massage local classique ! C'est encore plus rapide avec une huile essentielle adéquate.

D'une manière plus large, le sportif régulier, surtout de haut niveau, est fragilisé sur un plan digestif et immunitaire car le sport à haute dose est très gourmand en énergie, et très « violent ». La réflexologie est un bon moyen de stimuler l'immunité.

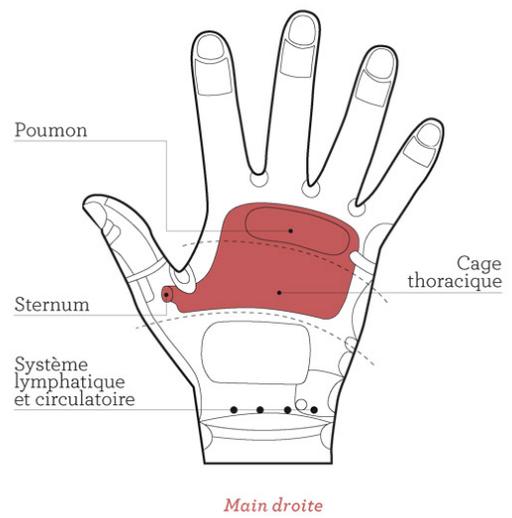
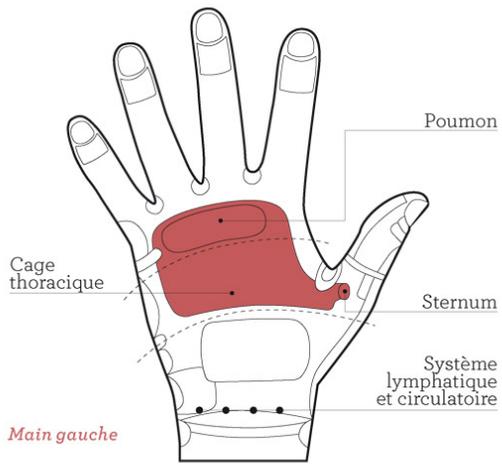
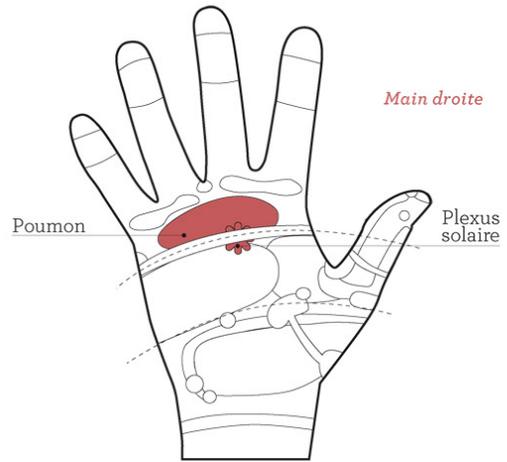
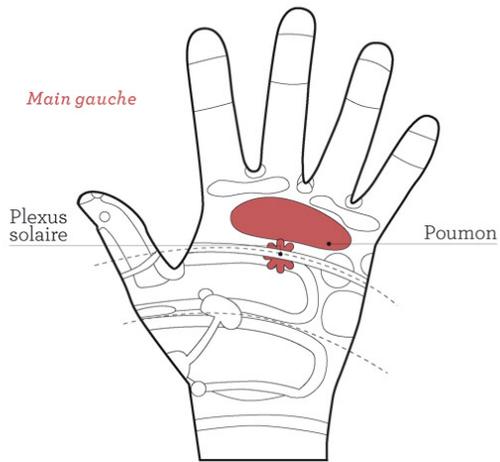
## **Focus sur les pieds**

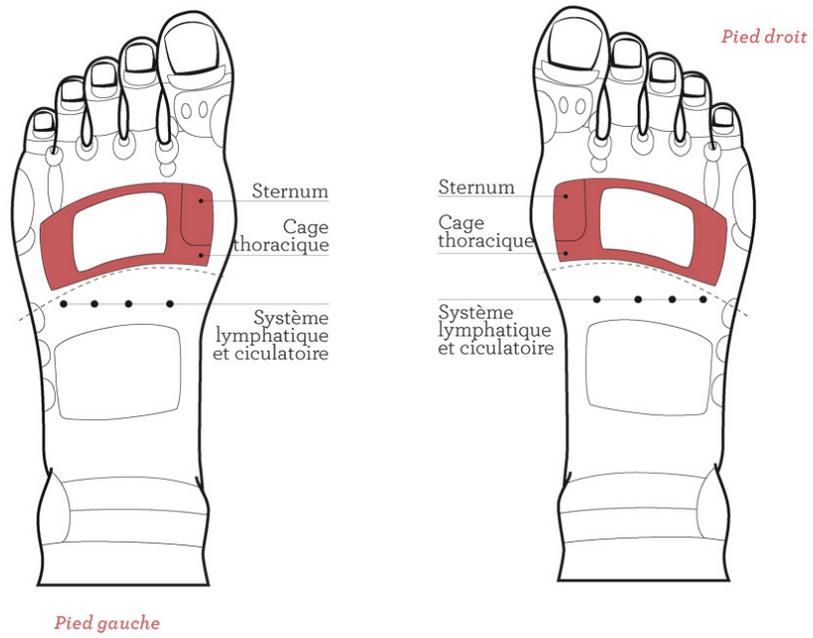
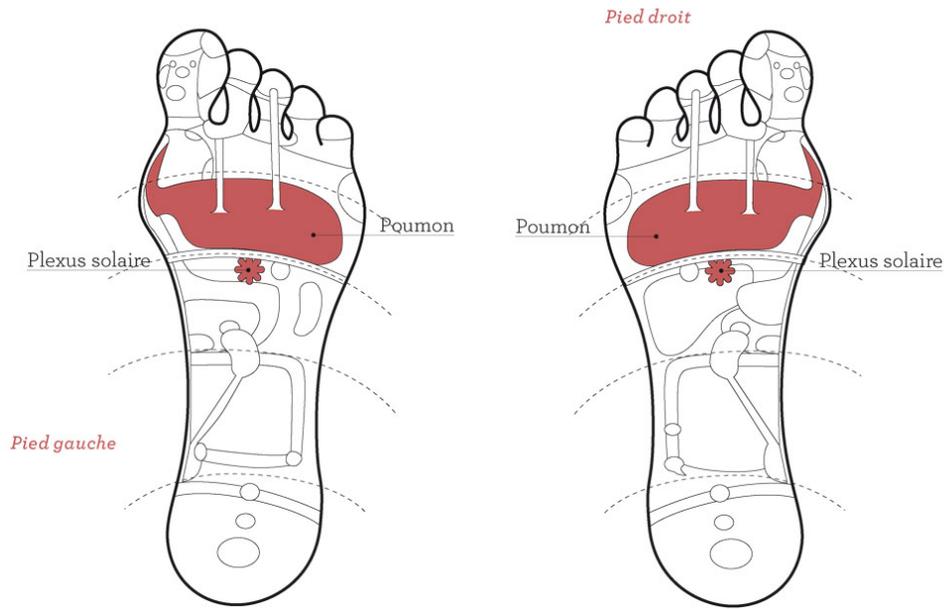
En outre, c'est aussi un moment privilégié passé à choyer ses pieds, qui supportent des contraintes phénoménales pendant un entraînement, alors qu'on les ignore superbement juste avant et juste après... Des massages plantaires sont enfin excellents pour soulager leur fatigue, relancer la circulation, inspecter la peau (frottements, ampoules, blessures...), étirer des muscles profonds jamais assouplis « naturellement », des zones de type aponévrose (celle-ci peut s'enflammer et donner la redoutée aponévrosite, qui écarte les sportifs de leur paire de baskets pendant de très longs mois !).

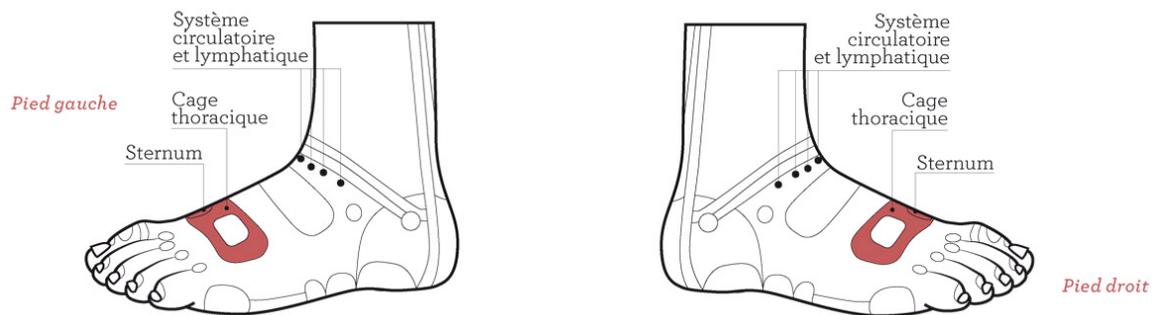
Tous les bénéfices sont obtenus sans avaler le moindre médicament, ce qui est bien sûr une aubaine (zéro risque d'accusation de dopage !) et à la portée de tous, à tout moment. Pensons aussi à la situation que peut rencontrer un sportif de haut niveau qui se déplace beaucoup – turista, décalage horaire... Il est souvent démuni pour faire face à ces perturbations, susceptibles de mettre à mal ses performances. Des automassages énergétiques aroma sont simples à mettre en pratique et peuvent être rassurants.

## **Avant**

### **RÉFLEXOLOGIE**







**Après**

## **RÉFLEXOLOGIE**

Mêmes points

+ zones de douleur (épaule, bras, coude, genou, hanche...)

## **ACUPRESSION**

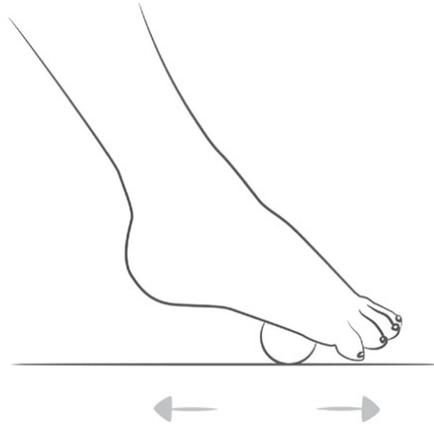
Le point « roi » du sportif est celui-ci. Tonifiant en général, il donne la pêche et l'envie de gagner, tout en luttant contre les douleurs aux jambes (notamment au genou), et aussi contre certains troubles digestifs.

## **VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



## **Le bonus**

Pour rester dans le domaine du sport... utilisez une balle de tennis et une balle de golf pour une séance complète de réflexologie, sans effort ! Faites rouler la balle de tennis sous votre pied nu, chaque jour. Cela peut être machinal, par exemple pendant que vous êtes assis devant votre ordinateur ou dans l'avion pour un long vol... ou réfléchi et concentré pour une séance « en pleine conscience ». Même chose avec une balle de golf entre les deux paumes de la main, ou en utilisant n'importe quelle boule équivalente. On peut aussi faire rouler la balle à la main, sous le pied. Bref, on fait comme on veut, mais on stimule toute la voûte plantaire et toute la zone palmaire de la main. Insistez longuement sur chaque zone = 3 minutes sur la zone basse dédiée aux organes digestifs, urinaires et au pancréas + le même temps sur le point « Plexus solaire » + le même temps en haut de la paume sous les doigts pour stimuler les poumons, etc.



### **Le double bonus**

Il existe des barefoot parks – des endroits spécialement conçus où l'on court et marche pieds nus sur des terrains naturels, des troncs d'arbre, dans l'eau – en Europe, notamment en Allemagne, mais aussi en Corée (*Barefoot shiatsu courses*). En France, n'en cherchez pas. Mais ça n'empêche pas de marcher pieds nus sur des écorces de bois douces, du sable, des galets, bref, tout sol naturel sans risque de blessure, qui stimule les sens, l'équilibre (proprioception) en même temps que les points d'énergie.

---

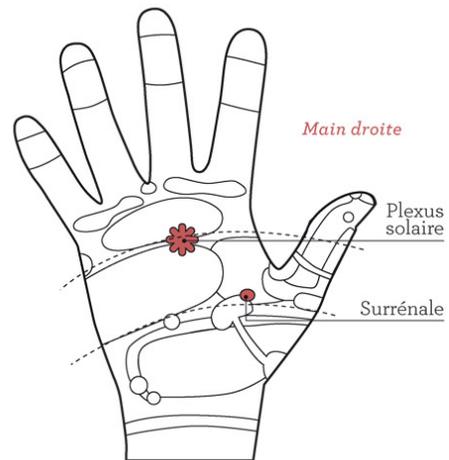
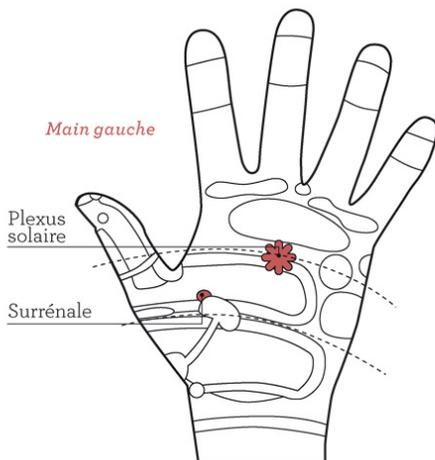
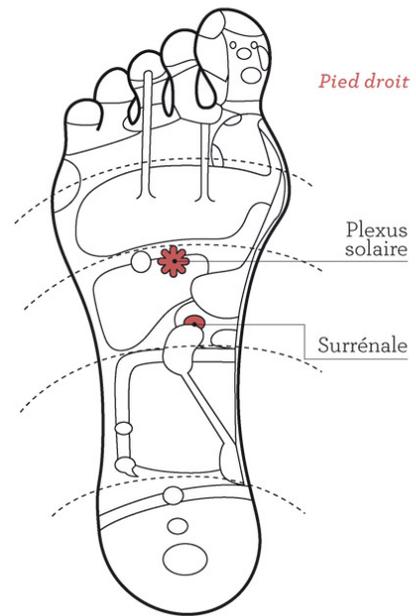
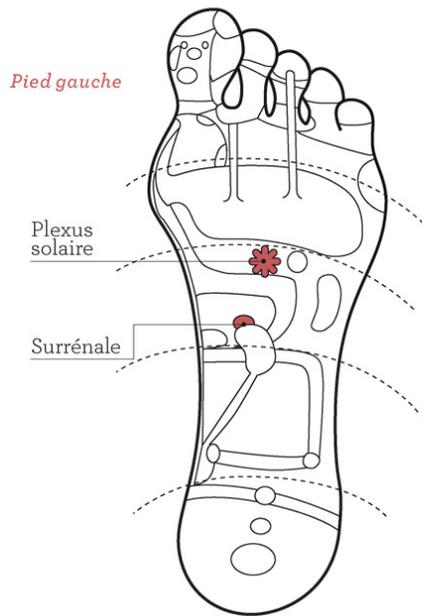
1. [Bonash University, Australia.](#)

## **STRESS, INQUIÉTUDE, TENSION, « NŒUD » D'ANGOISSE**

En cas de stress chronique ou de syndrome de stress post-traumatique, par exemple après avoir assisté à un attentat, une prise d'otage ou un déraillement de train, les médecins ont constaté de nombreux changements insidieux et profonds chez leurs patients ; ainsi, leur VFC (c'est-à-dire la capacité de leur cœur à battre plus ou moins vite en fonction des « besoins ») est diminuée. Or, une « petite » VFC est corrélée à une mortalité plus élevée en général, davantage de risques cardiaques en particulier. Aussi, lorsque l'on est la proie du stress, il ne s'agit pas uniquement de se détendre, mais de protéger aussi certains organes spécialement affectés par cet état de tension, notamment le cœur.

Détendez-vous, respirez profondément et travaillez consciencieusement vos zones réflexes avec soin et régularité. Restez calme et groupé.

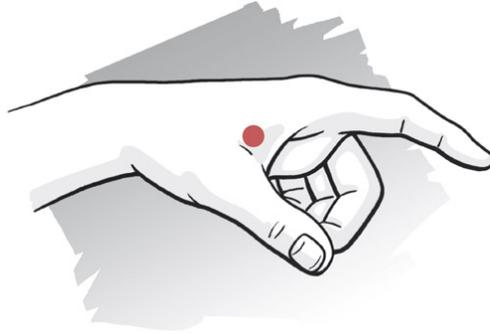
### **RÉFLEXOLOGIE**



## ACUPRESSION

Enfin, pour une stimulation « zen » facile plusieurs fois par jour, pressez les 3 points ci-dessous.

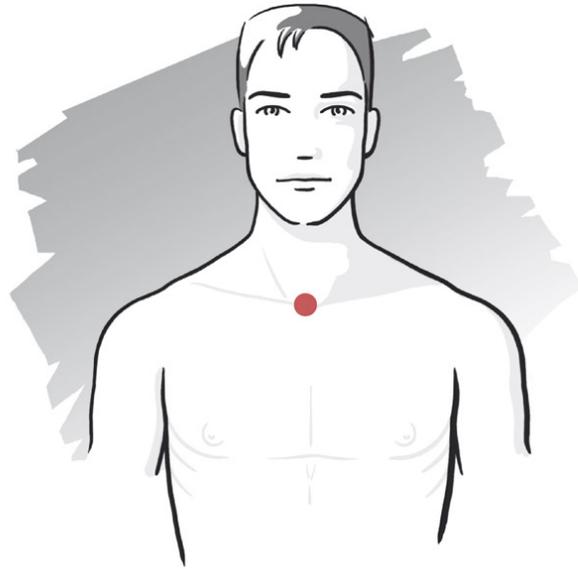
- Celui entre pouce et index sur le dessus de la main.



- Celui au creux de la main, dans la paume.



- Le point pile dans le creux de la gorge, en cas d'oppression, de « poids » sur les poumons.



Pour protéger le cœur et augmenter la variabilité de la fréquence cardiaque

- Stimulez ce point.
- Et pressez « le troisième œil »



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



## Le bonus

Demandez à un proche de pousser sous votre pied avec son poing fermé, tout en refermant un peu vos orteils sur ce dernier. Super-antistress, non ?



Voir aussi :

« Spasmophilie » ([ici](#))

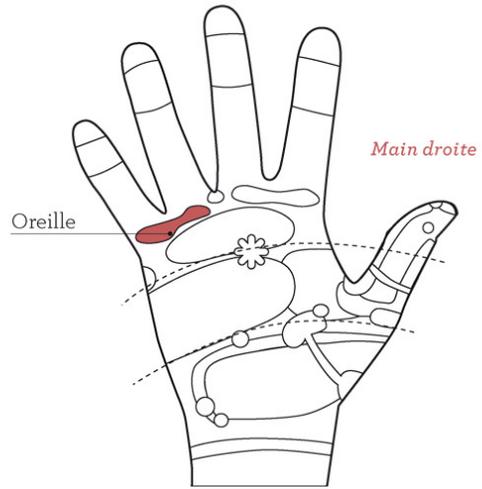
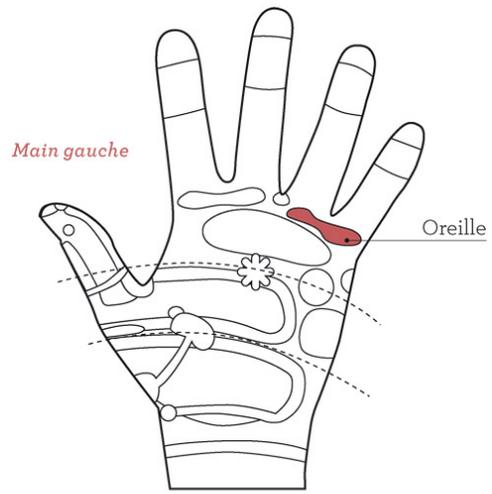
« Insomnie » ([ici](#))

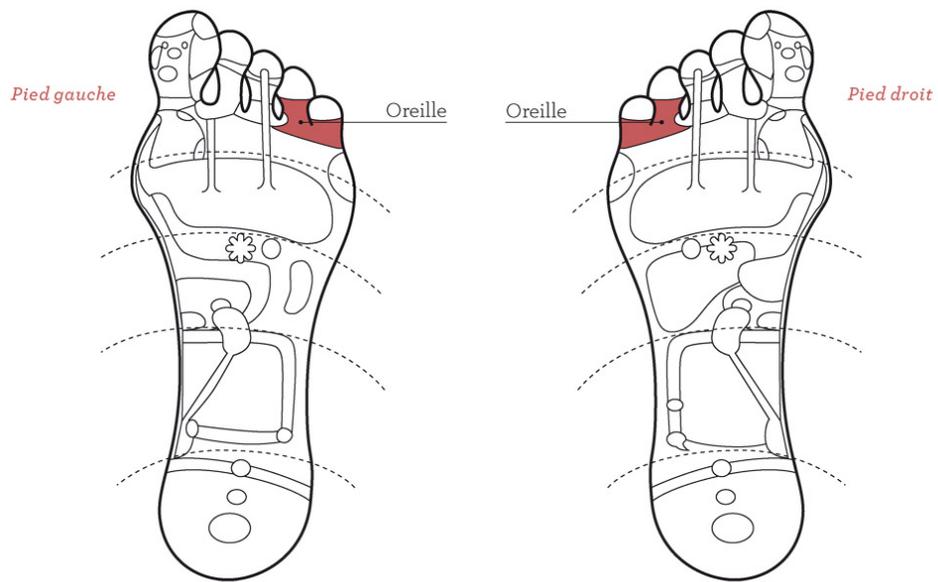
« Déprime » ([ici](#))

## **SURDITÉ SOUDAINE (SUITE TRAUMATISME)**

En attendant le rendez-vous chez le médecin ORL, indispensable, essayez de débloquer les choses en stimulant plusieurs fois par jour la zone réflexe des oreilles.

### **RÉFLEXOLOGIE**





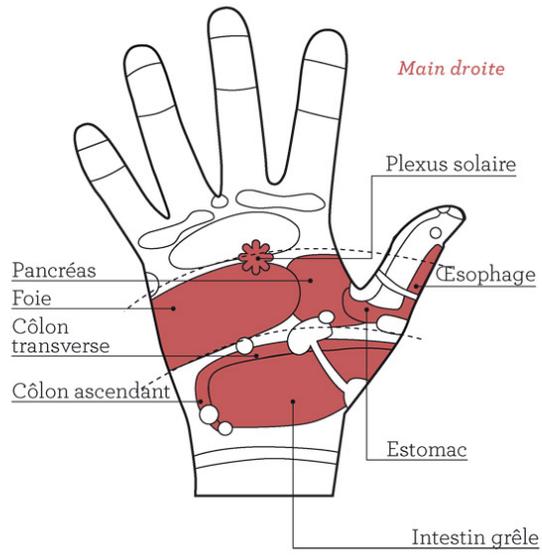
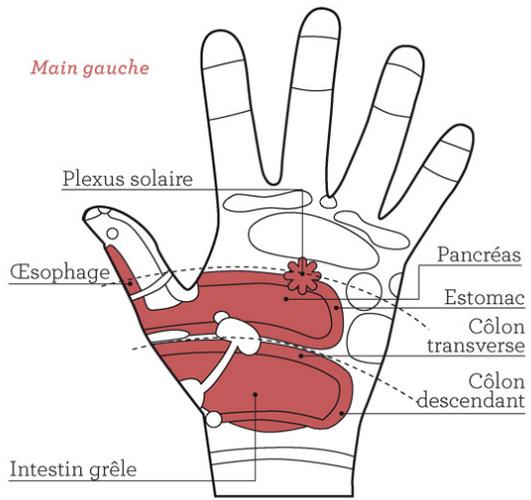
## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

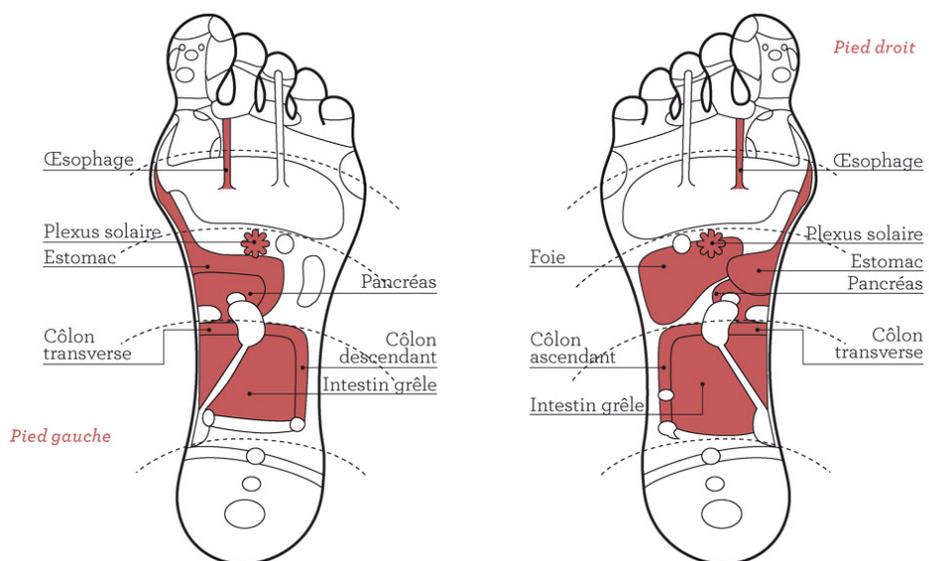


## **SURPOIDS**

La réflexologie ne remplacera évidemment jamais une hygiène de vie équilibrée. En revanche, fortement antistress, elle peut donner un coup de pouce sur le plan psychologique, aider à se sentir mieux (donc à moins recourir à l'alimentation pour remplir ce rôle), à respirer plus profondément, à mieux contrôler ses émotions, son appétit. Elle collabore, aussi, pour se débarrasser des flatulences et autres ballonnements « anti-ventre plat ». Parmi les zones réflexes suggérées ci-dessous, travaillez celles qui vous posent souci.

### **RÉFLEXOLOGIE**





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



### Le bonus

Commencez votre séance en massant les malléoles. C'est un très bon « boosteur » pour activer l'élimination, des kilos en trop

comme de l'eau (rétention).



*Voir aussi*

« Stress » ([ici](#))

« Insomnie » ([ici](#)) (le manque de sommeil favorise la prise de poids)

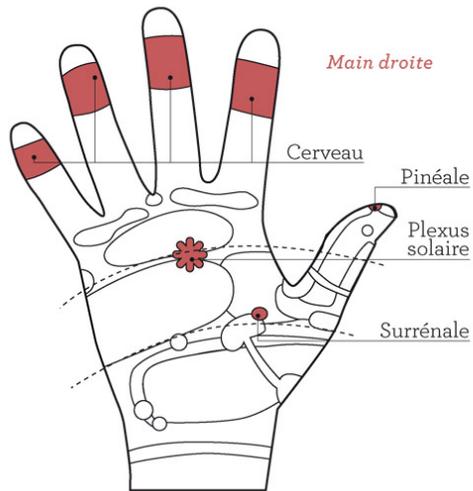
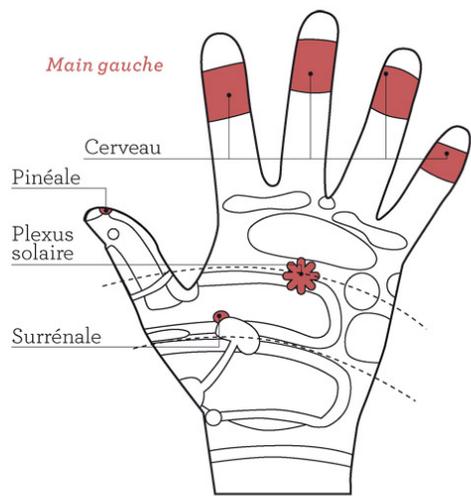
« Règles » ([ici](#))

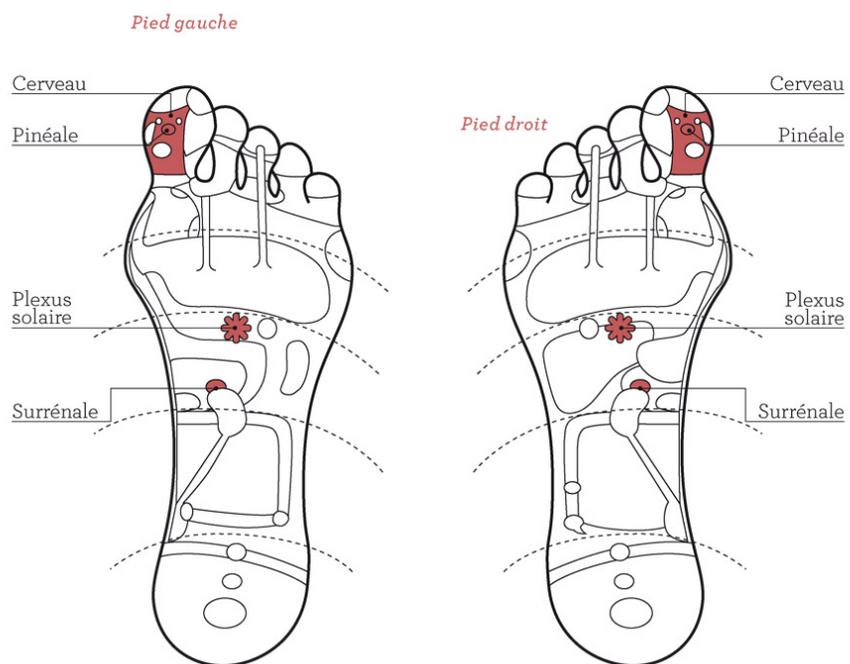
« Hypothyroïdie et hyperthyroïdie » ([ici](#))

## **TABAC (ARRÊTER DE FUMER)**

La réflexologie peut aider le fumeur motivé à arrêter. Elle procurera un « plus » en luttant contre la nervosité ou l'envie de grignoter par exemple.

### **RÉFLEXOLOGIE**





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



*Stimulez aussi les zones :*

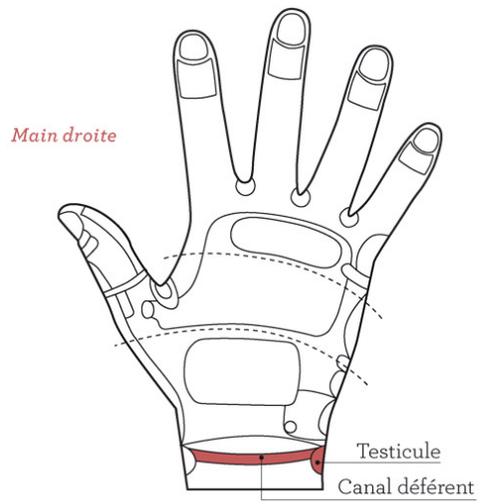
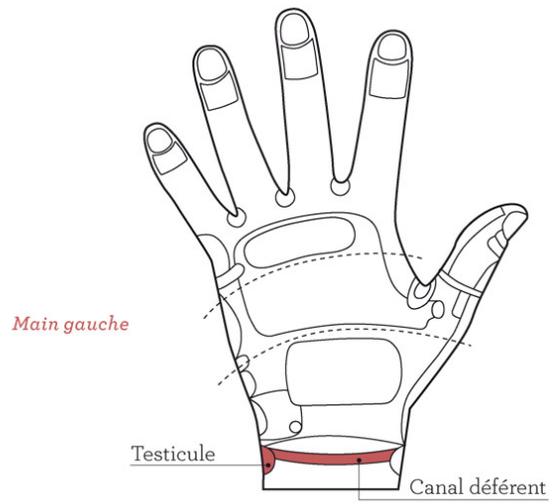
« Appétit » ([ici](#)) (pour maîtriser le vôtre)

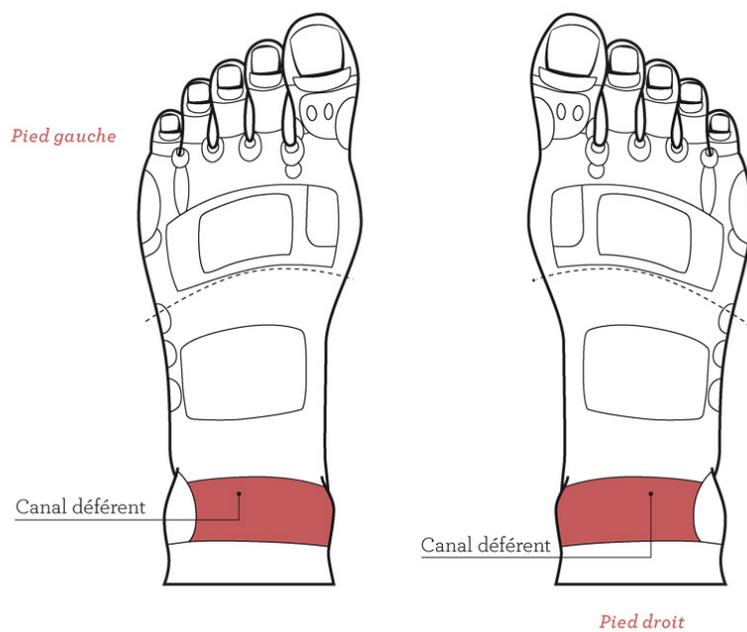
« Stress » ([ici](#)) évidemment

## **TESTICULES (TOUS PROBLÈMES LIÉS AU SPERME, DOULEURS, TORSION...)**

Épididymite, douleurs testiculaires diverses... une consultation le plus vite possible est indispensable. En attendant votre rendez-vous chez le médecin, travaillez les zones réflexo indiquées pour essayer d'apaiser la douleur/et ou de retrouver une sécrétion normale de sperme.

### **RÉFLEXOLOGIE**





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

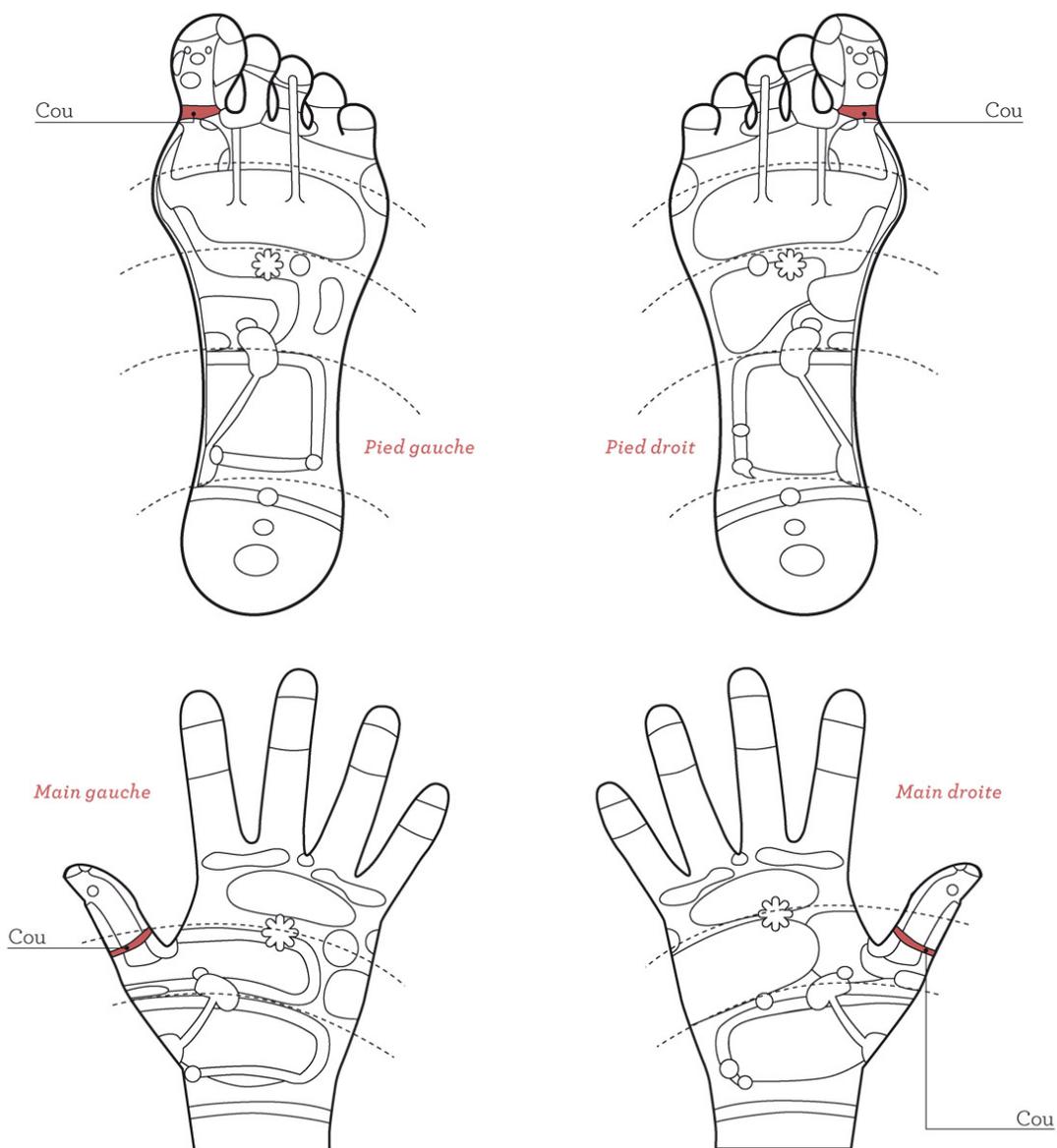


Voir aussi :  
« Fertilité » ([ici](#))

## **TORTICOLIS, RAIDEURS/DOULEURS DU COU**

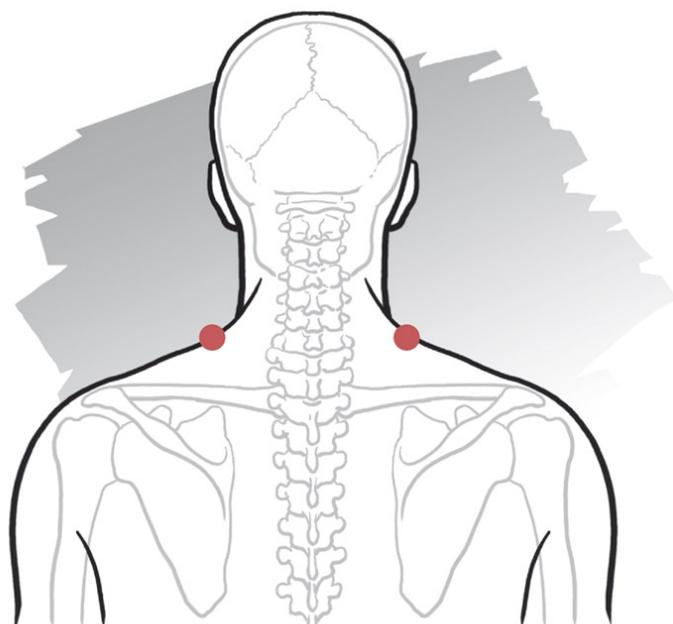
Commencez par nouer autour de votre cou, tout de suite, un foulard de soie. Je ne veux voir aucun cou nu en plein torticolis ! Et n'ajoutez pas à votre souffrance une contorsion pour aller stimuler votre plante des pieds : demandez à une âme charitable de le faire pour vous, sinon contentez-vous d'un travail palmaire, c'est plus prudent.

### **RÉFLEXOLOGIE**



## ACUPRESSION

Stimulez ce point de chaque côté. Ou plutôt, faites-les presser par un proche, ce sera plus simple dans votre état !



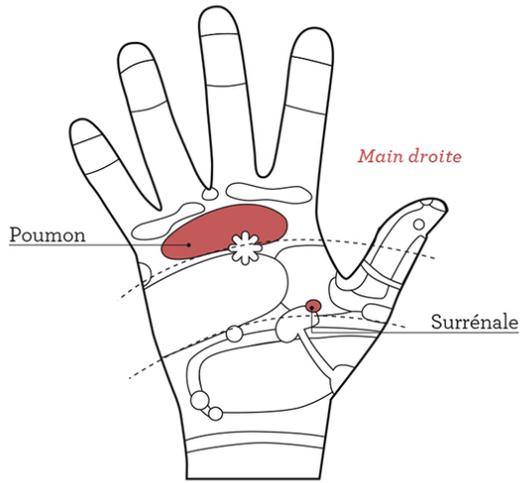
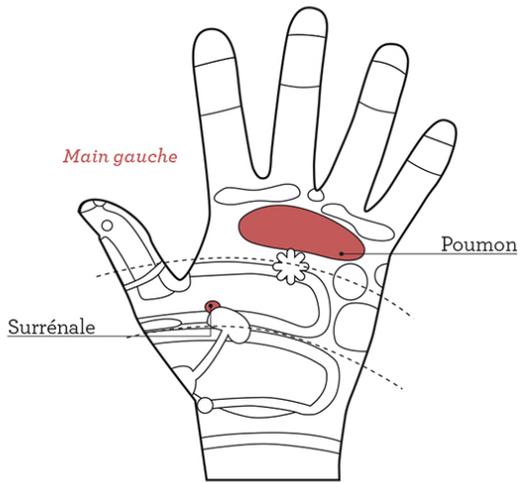
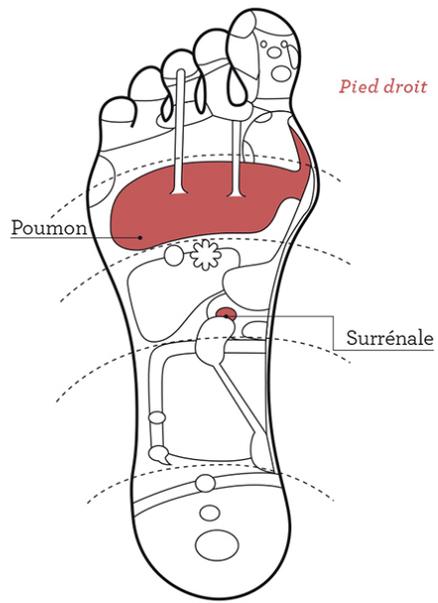
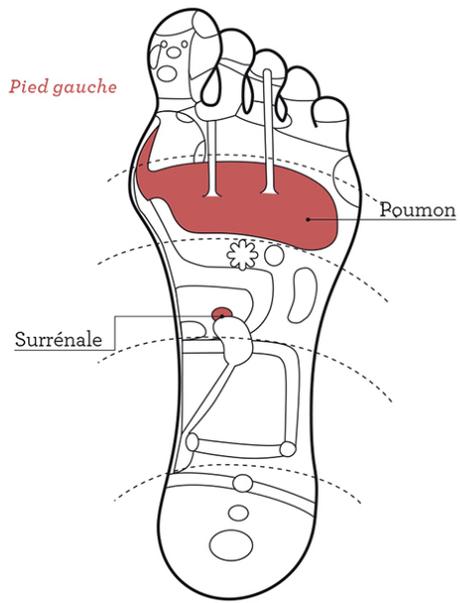
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

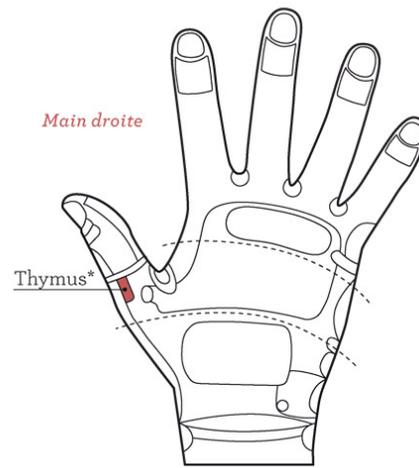
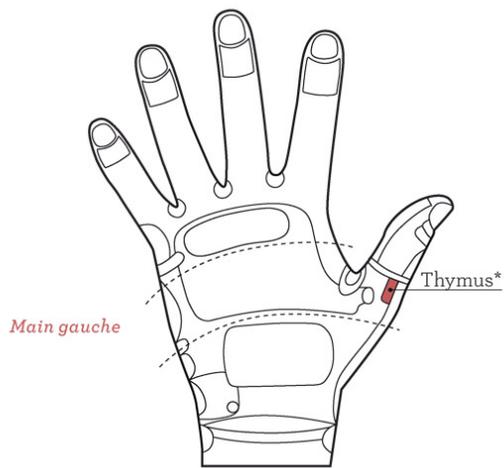
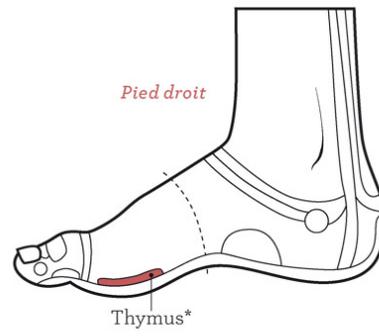
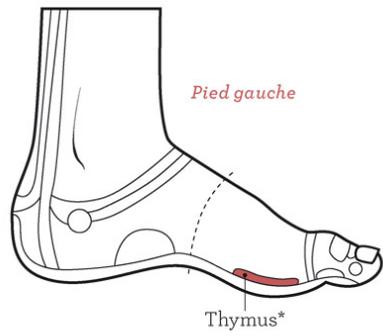


## **TOUX (BRONCHITE AIGUË OU CHRONIQUE, TOUS PROBLÈMES LIÉS AUX POUMONS)**

Si la toux est provoquée par une infection, stimulez bien toutes les zones réflexo ci-dessous. Si elle est due à une allergie, la zone « thymus » ne donnera rien, mais gardez celle des surrénales, anti-inflammatoire.

### **RÉFLEXOLOGIE**





**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE<sup>1</sup>**



Voir aussi :

« Allergie » ([ici](#))

« Asthme » ([ici](#))

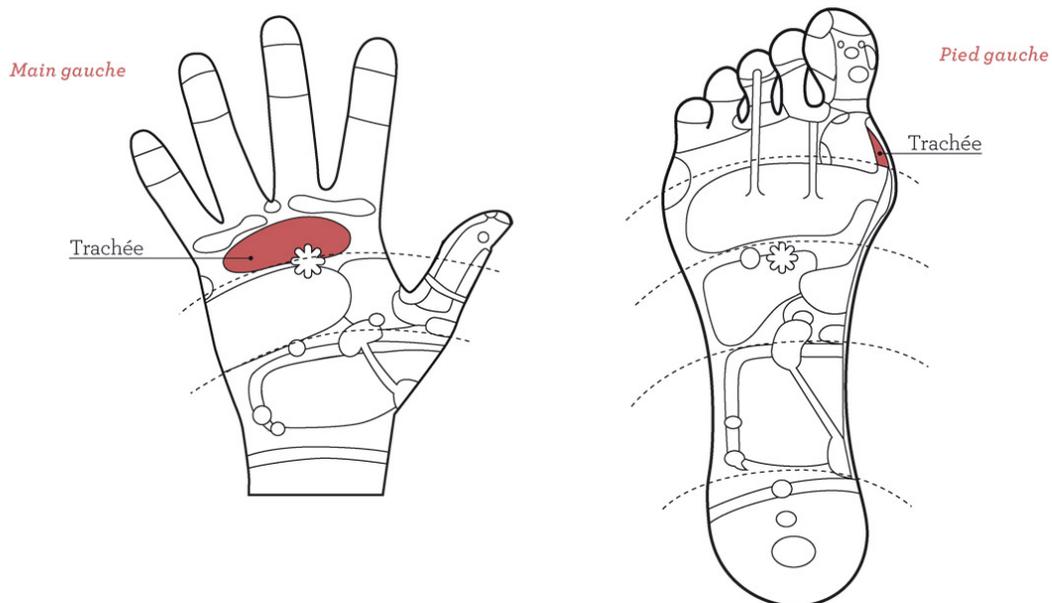
---

[1.](#) Si infection.

## TRACHÉITE (ET GÊNE OU DOULEURS À LA TRACHÉE)

Ça brûle, ça irrite, ça fait mal, ça tousse sec et en quintes (surtout allongé, la nuit)... vous avez l'impression d'avaler des lames de rasoir, sensation assez peu agréable. La trachéite est généralement une complication d'une rhino-pharyngite, et peut devenir une trachéo-bronchite. Mais elle peut aussi faire suite à l'inhalation de produits chimiques, à l'exposition à un allergène (pollen...), à un blocage mécanique (quelque chose de « coincé » dans la trachée), d'un reflux gastrique...

### RÉFLEXOLOGIE



## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE



*En cas d'infection ou de fièvre, reportez-vous aux [ici](#) et [là](#) pour compléter votre séance réflexo*

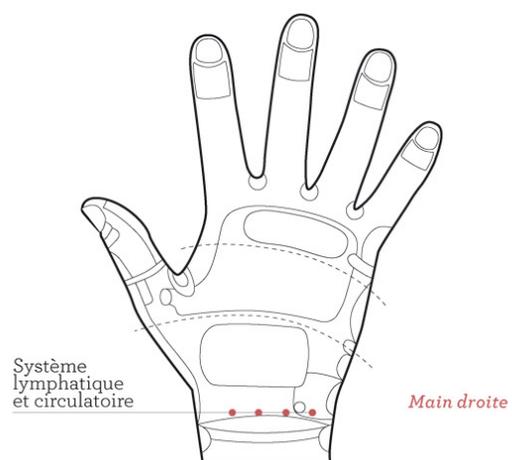
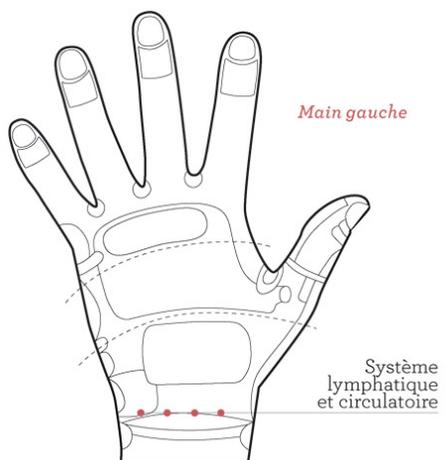
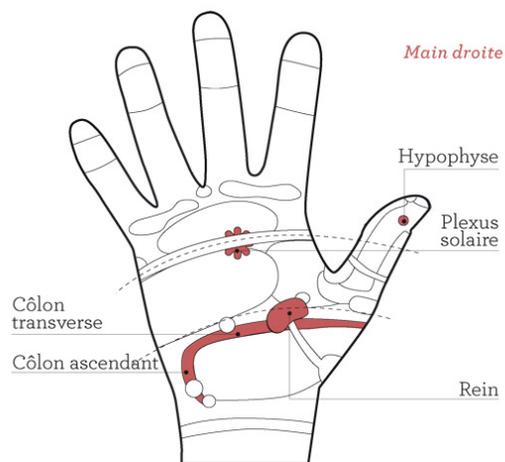
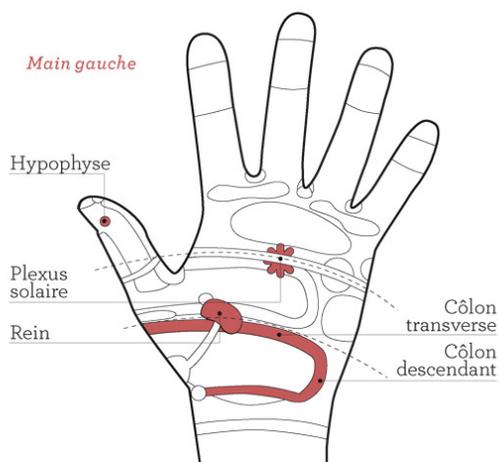
*En cas de reflux gastrique associé, allez aussi voir les points liés aux troubles de l'estomac [ici](#)*

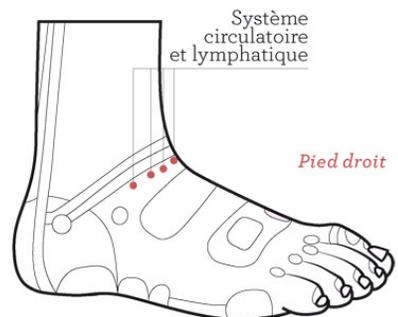
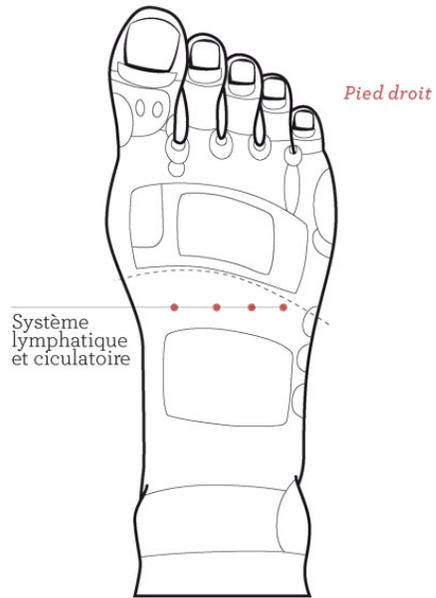
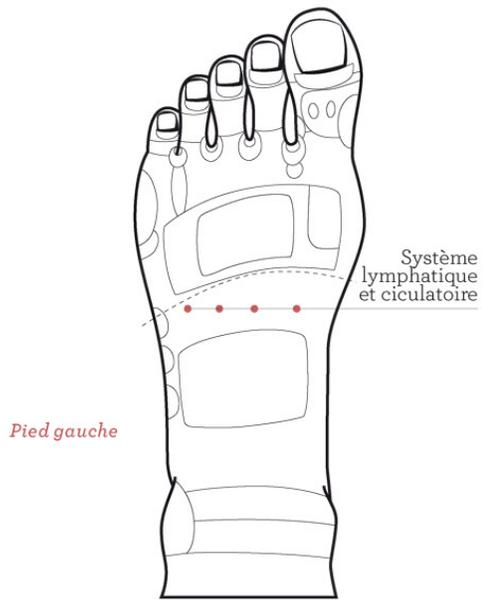
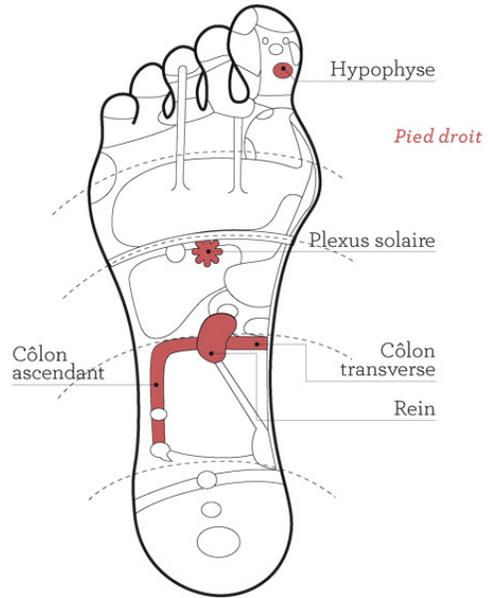
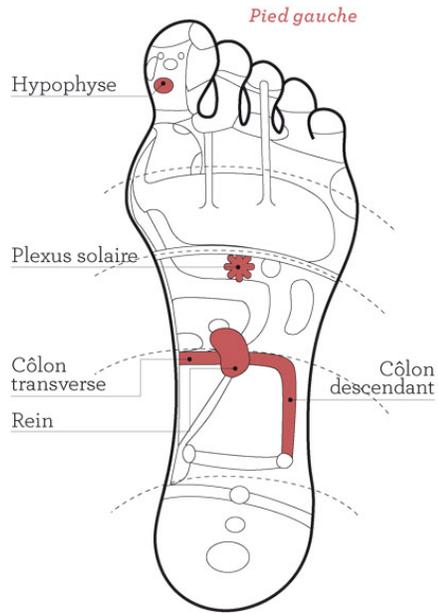
*En cas d'allergie (pollen...), complétez par les points de la [ici](#) « Allergie »*

## TRANSPIRATION EXCESSIVE

Transpirer est plutôt bon signe : le corps élimine un excès de chaleur sous forme de sueur, pour que vous ne soyez pas en surchauffe à l'intérieur, telle une Cocotte-Minute. Mais trop, c'est trop : sous l'effet d'un fort stress, ou de divers autres facteurs, vous pouvez transpirer excessivement. Ce peut être gênant pour une vie sociale normale. Les solutions habituellement proposées ne donnant que des résultats mitigés, essayez l'automassage aroma des points et zones énergétiques.

### RÉFLEXOLOGIE



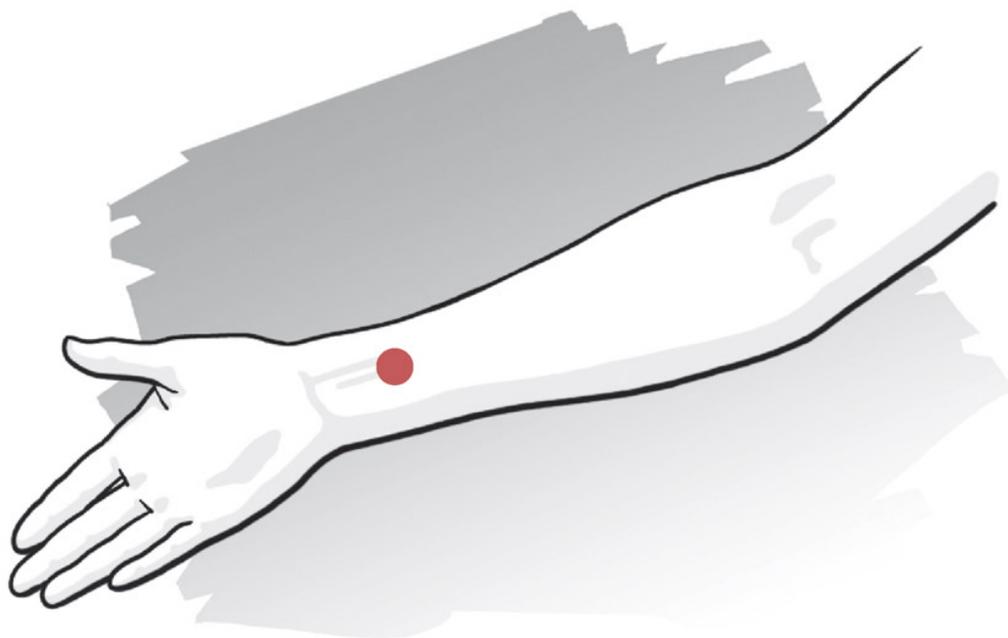


## ACUPRESSION

- Le point se trouve, à l'arrière de la jambe non loin du talon.
- Ce point est intéressant si l'on a tendance à faire de la rétention d'eau



- Ou celui-ci si l'on a tendance à faire de l'œdème



Essayez les trois et voyez lequel est le plus efficace chez vous (cela dépend de votre propre faiblesse).

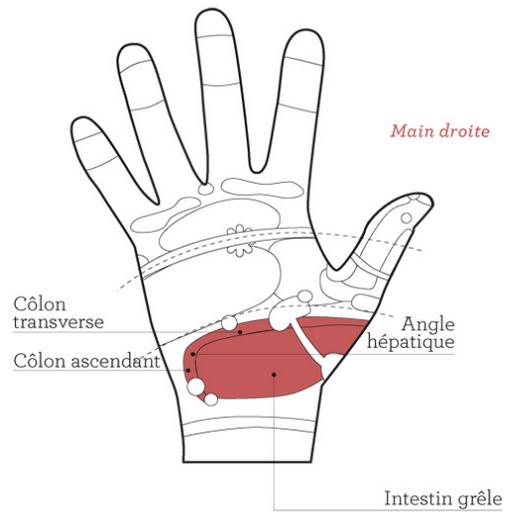
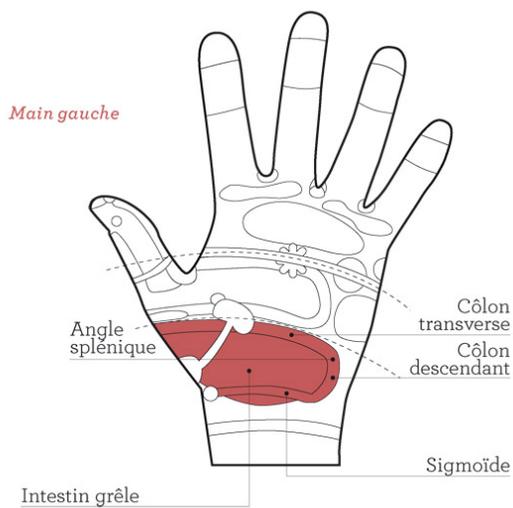
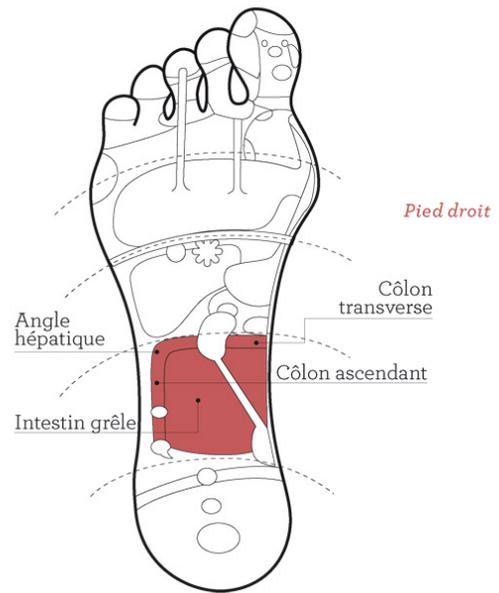
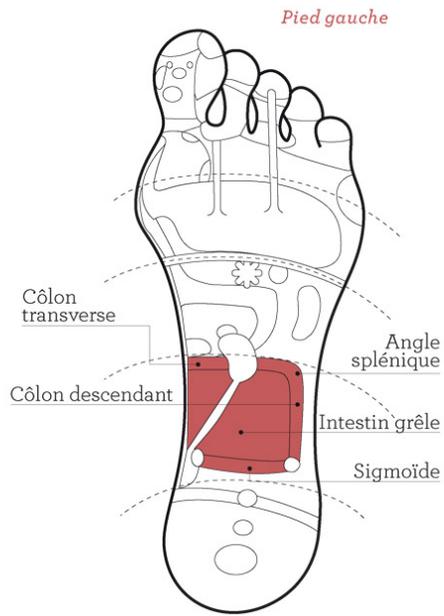
#### **VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



## TROUBLES DE LA FLORE INTESTINALE (DYSBIOSE, SIBO, CANDIDOSE...)

La flore intestinale, appelée « le microbiote » depuis qu'elle a acquis le statut d'organe à part entière, est au cœur de notre santé et de notre bien-être. *Digestif* d'abord, puisque c'est ici que se termine le processus de la digestion, parfois à grand renfort de gaz et ballonnements lorsque la flore peine avec certaines fibres, additifs ou molécules indigestes. *Immunitaire* ensuite, puisque c'est ici que s'élabore l'essentiel de notre immunité, c'est-à-dire de notre résistance aux maladies. *Santé en général* enfin, puisque les scientifiques ont découvert qu'un microbiote déséquilibré pavait la voie au surpoids (obésité), au diabète, à l'hypercholestérolémie et autres troubles métaboliques, à la dépression, et à une multitude d'autres maladies. L'expression « tout vient du ventre » n'a jamais été aussi vraie ! Une « bonne flore intestinale » s'entretient chaque jour en consommant des aliments naturels, pauvres en additifs (surtout les conservateurs, qui détruisent les « bonnes bactéries »), riches en fibres, en probiotiques (aliments lactofermentés), en polyphénols...

### RÉFLEXOLOGIE



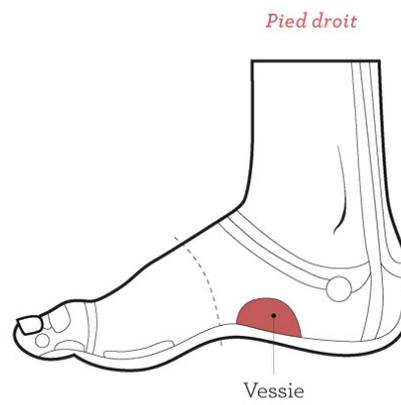
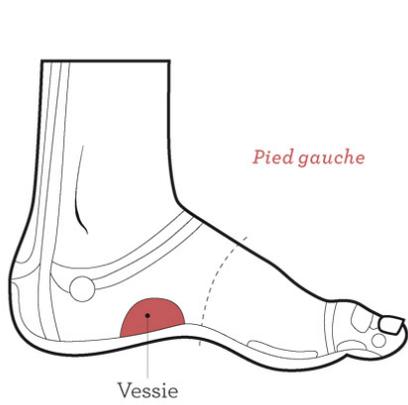
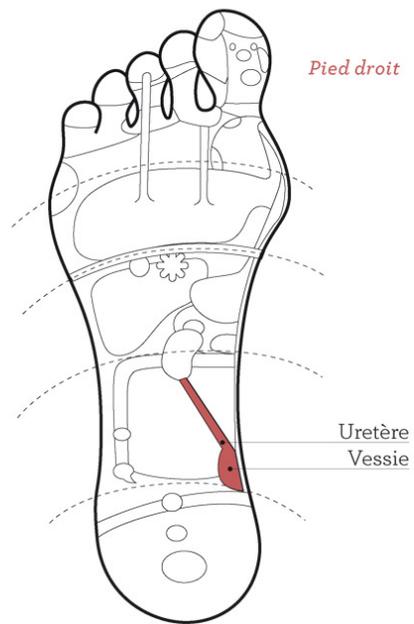
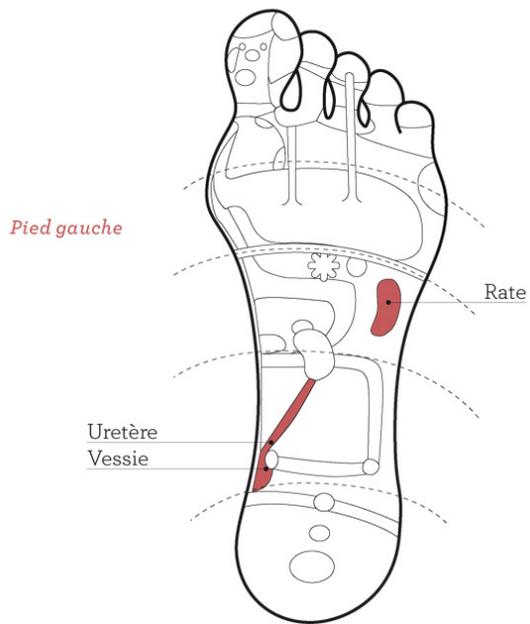
**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

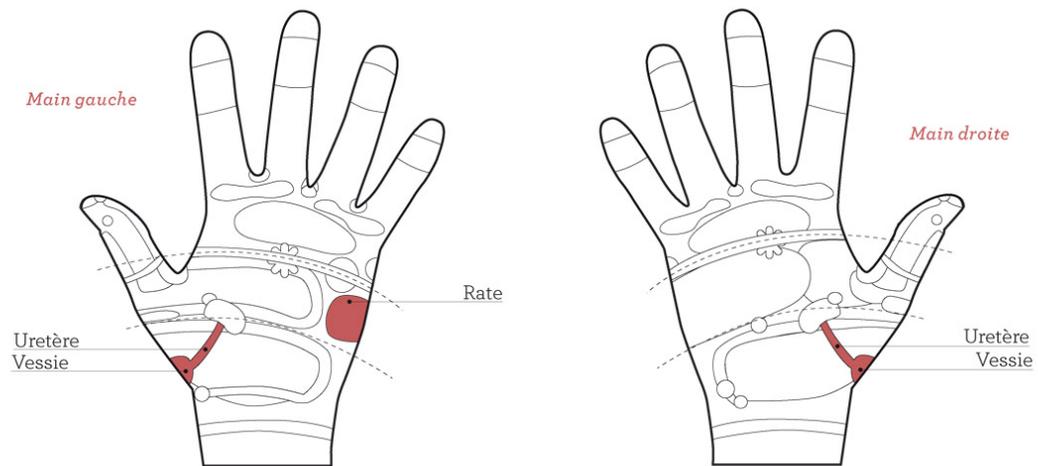


## URÉTRITE

C'est une inflammation de l'urètre, canal qui conduit l'urine depuis la vessie jusqu'à la « sortie », via le méat urinaire. Les symptômes, ils sont comparables à ceux d'une cystite : envie constante d'uriner, vives douleurs au moment de la miction. Mais c'est une MST, qui peut donc être prévenue par le port du préservatif. Cependant, une fois installée elle nécessite absolument un traitement à base d'antibiotiques pour tuer les bactéries incriminées – souvent la chlamydia et le gonocoque.

### RÉFLEXOLOGIE





## VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE

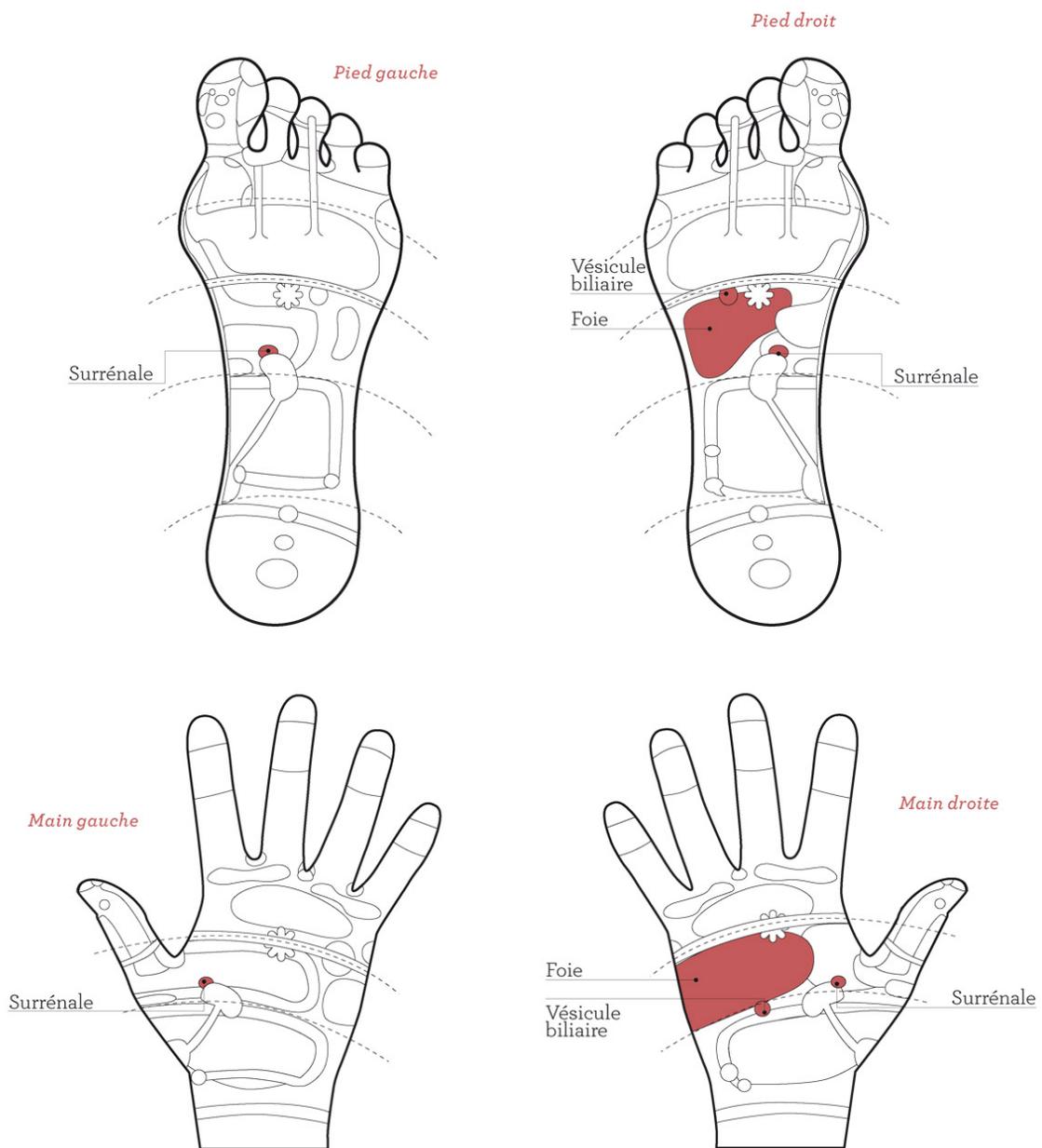


+ Si vous êtes un homme, stimulez aussi la zone « Prostate » (voir [ici](#)).

# URTICAIRE

L'urticaire est une manifestation généralement allergique qui se manifeste par d'intenses démangeaisons, gonflements, rougeurs. On peut déclencher une urticaire à cause du froid, du chlore de la piscine, du frottement d'un vêtement... mais aussi d'un médicament ou d'un aliment mal toléré.

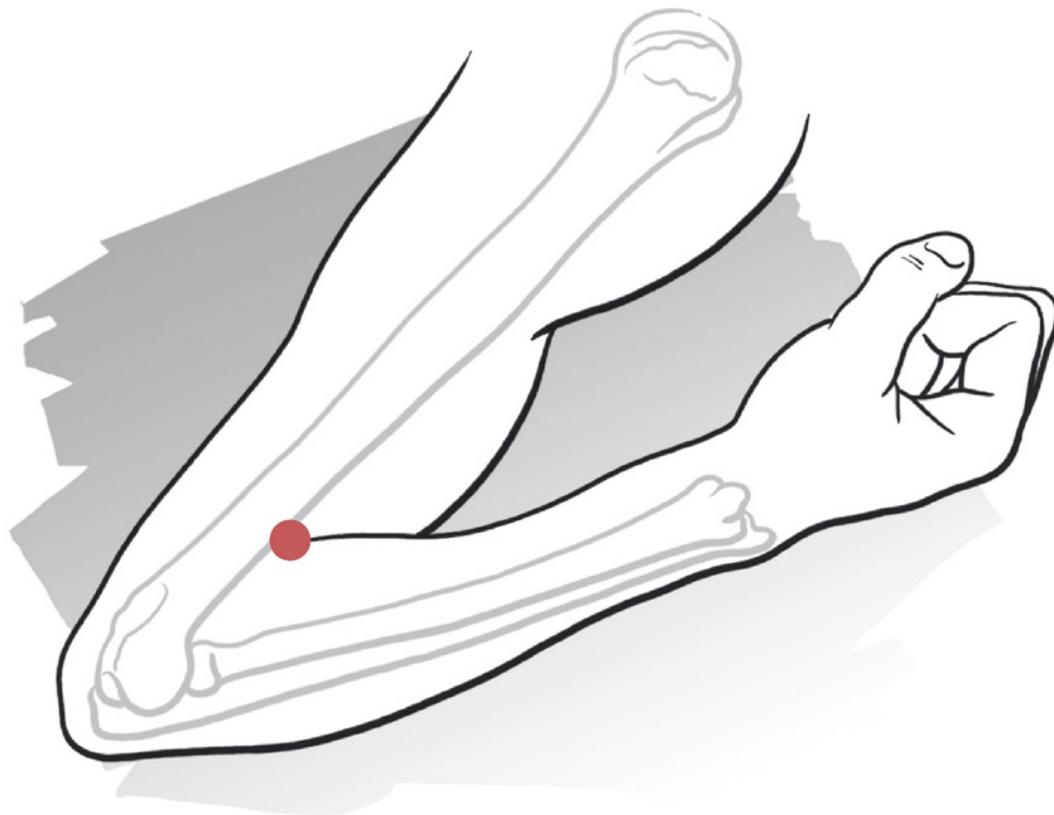
## RÉFLEXOLOGIE



## ACUPRESSION

Voici le point à presser pour apaiser les symptômes de l'urticaire. C'est un point également sollicité en cas d'eczéma, de démangeaisons, de vastes éruptions cutanées... de tout ce qui

touche la peau « dans son ensemble » (pas pour l'acné par exemple).



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



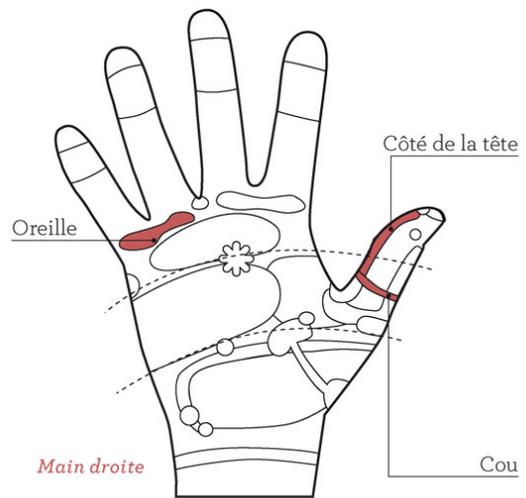
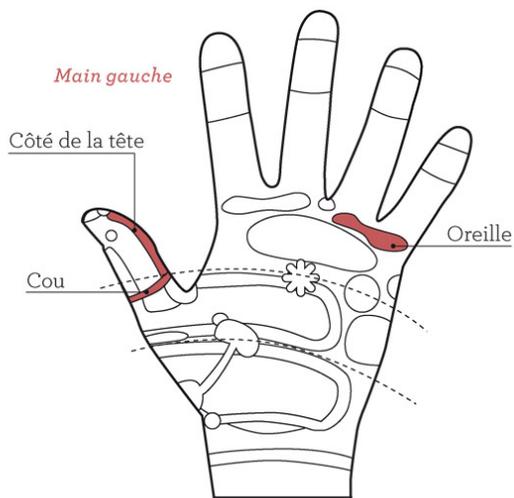
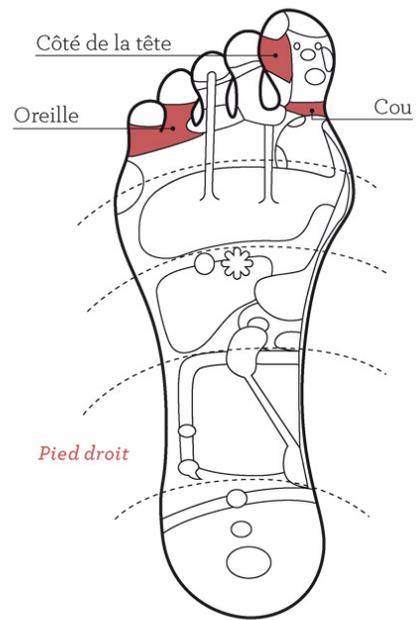
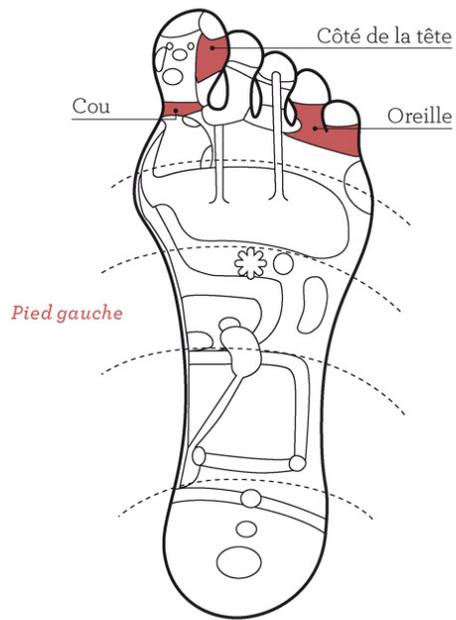
HUILE ESSENTIELLE

*lédon du*  
*Groenland*

## **VERTIGES**

Il arrive que l'on souffre soudainement de petits vertiges, pour diverses raisons comme de l'hypotension, de la fatigue ou autre. Retrouvez plus vite vos esprits en stimulant la zone réflexe des oreilles et de la tête.

### **RÉFLEXOLOGIE**



## ACUPRESSION

Le point à presser pour calmer les vertiges est celui-ci : tout en haut du crâne.



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



## VISAGE (BEAUTÉ)

Une séance de réflexologie faciale fait un bien fou. Hyper-antistress, elle détend le visage, stimule la circulation sanguine donc rend la peau plus belle, mieux irriguée, avec un teint plus lumineux. Il s'agit simplement de presser sur les points de shiatsu (Dien Chan), dans l'ordre indiqué. Non seulement le résultat sera immédiat sur votre visage, mais en stimulant des points de réflexologie en rapport avec des organes profonds, vous pouvez aussi stimuler l'ensemble du corps. Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable ! Et en y associant les huiles essentielles suggérées, en outre, vous profiterez de leurs propriétés santé, énergétiques et psychologiques via l'olfaction. Un véritable soin très complet à faire soi-même, face à un miroir – bien que ce soit encore mieux de se laisser aller sous des doigts experts.

**Attention !** Pour la séance complète acupression aroma du visage, ne remplacez pas ces huiles essentielles par d'autres et rappelez-vous que normalement il ne faut pas s'approcher des yeux avec les essences (celles proposées ici sont très douces).

### ACUPRESSION

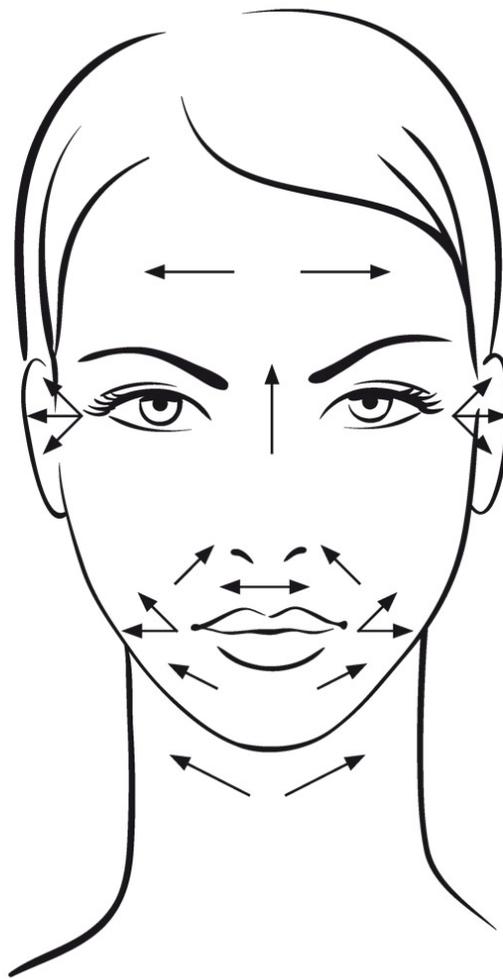
**Les 10 points à presser (2 pressions de 3 à 7 secondes par point)**



1. DESSINEZ UN TRAIT EN PARTANT DEPUIS LE MILIEU DES SOURCILS POUR MONTER JUSQU'AU POINT 1. PRESSEZ.
2. LES TEMPES.
3. LES BORDS EXTÉRIEURS DES YEUX, À 1 BON CENTIMÈTRE.
4. PILE ENTRE LES DEUX SOURCILS.
5. LES BORDS INTÉRIEURS DES YEUX, À 1 BON CENTIMÈTRE.
6. SUR LES POMMETTES, AU MILIEU DE L'ŒIL (AU NIVEAU EXACT DE LA PUPILLE)
7. PUIS DESCENDEZ DE DEUX LARGEURS DE DOIGT (INDEX) ET PRESSEZ.
8. À LA COMMISSURE DES LÈVRES.
9. SOUS LES NARINES, AU BORD EXTÉRIEUR DU NEZ.
10. SUR L'ARTICULATION (DOUCEMENT)

### **Spécial action antirides/coup de jeune**

Ne vous cantonnez pas aux points à presser ci-dessus, mais à leurs abords, plusieurs fois sur les zones plus marquées en massant doucement, selon les flèches indiquées.



RIDES DU FRONT

RIDES DU LION

PATTES D'OIE

SILLONS NASO-GÉNIENS

RIDES PÉRILABIALES

SILLONS LABIO-MENTONNIERS

RIDES DU COU

RIDES DU FRONT  
RIDES DU LION  
PATTES D'OIE  
SILLONS NASO-GÉNIENS  
RIDES PÉRILABIALES  
SILLONS LABIO-MENTONNIERS  
RIDES DU COU

**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

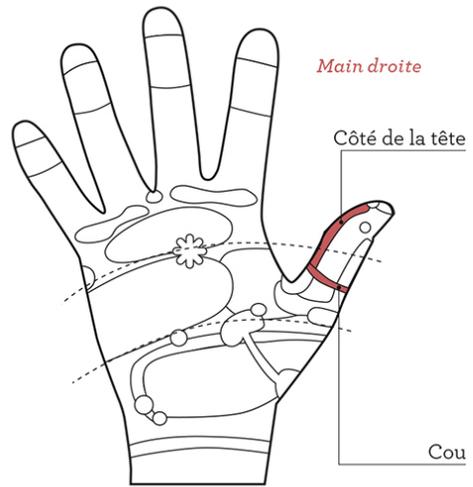
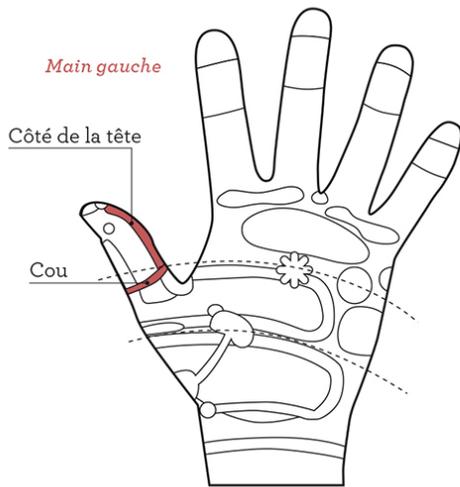
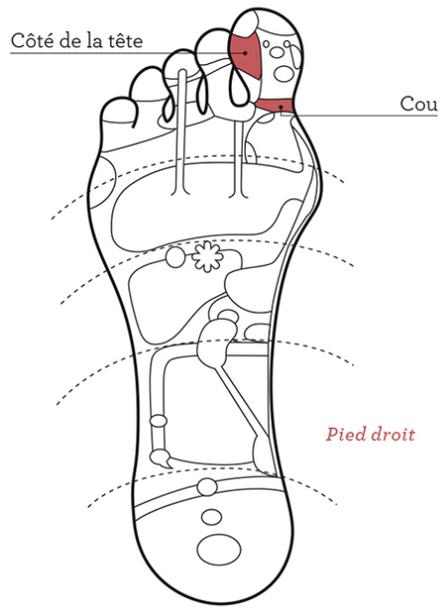
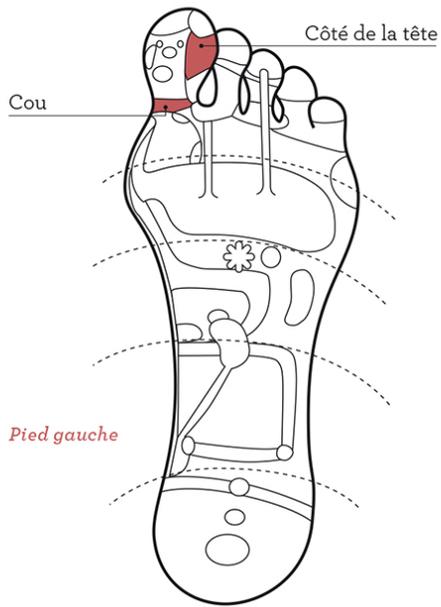


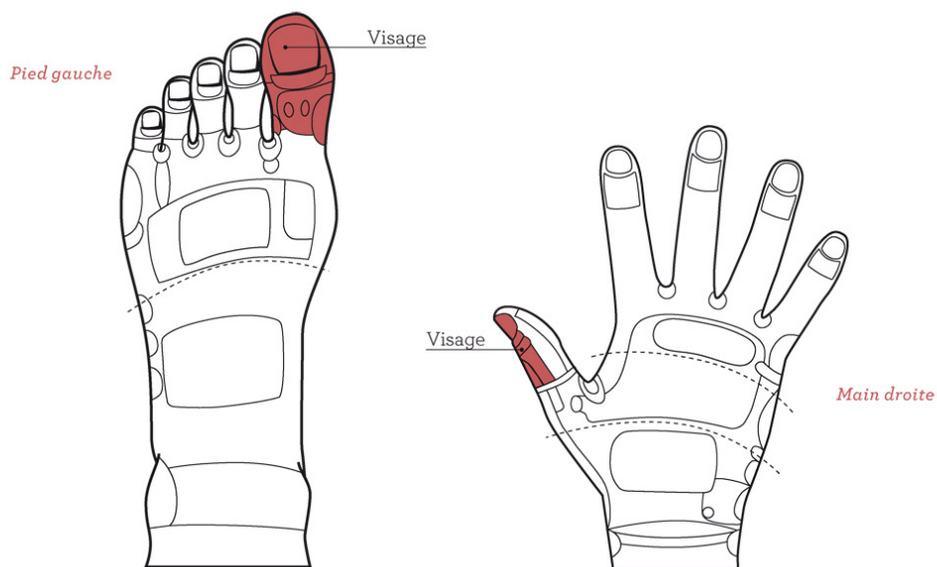
+ autres huiles essentielles de fleurs (néroli, jasmin, ylang-ylang, géranium...)

## **VISAGE (MAUX)**

Douleur, paralysie, névralgie d'Arnold, névralgie faciale... Tout ce qui concerne le visage peut trouver au moins un début de solution et d'apaisement en stimulant les zones réflexo indiquées ici.

### **RÉFLEXOLOGIE**





## **ACUPRESSION**

Si vous avez tendance à gonfler du visage (allergie, rétention d'eau, œdème...), pensez aussi à ce point d'acupression. Pressez-le plusieurs fois par jour.

## **VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**

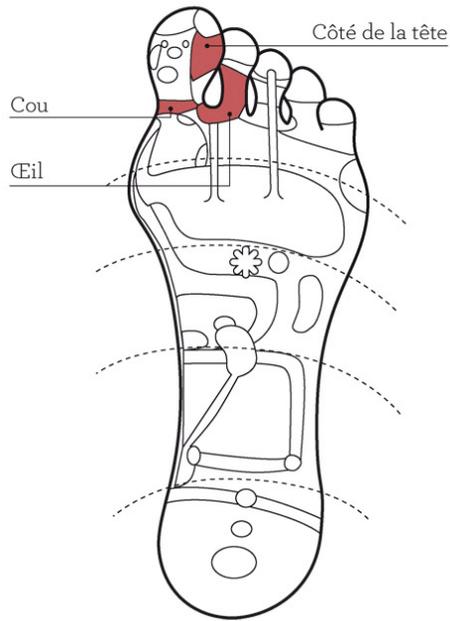


## **YEUX (FATIGUE, CATARACTE, DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE...)**

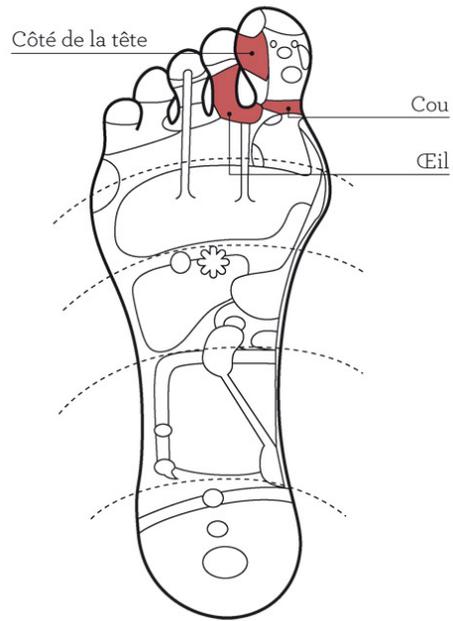
Protégez vos yeux, surtout si vous les savez fragiles. La santé oculaire est trop souvent délaissée jusqu'à ce que l'on ait un pépin. À part porter des lunettes, que fait-on réellement pour nos yeux, en prévention ? Pas grand-chose ! Stimulez ces zones réflexes en prévention, et en complément d'un traitement de toute affection, infection ou problème lié à l'âge – glaucome, cataracte... Pour traiter cette zone réflexe, dans un but de prévention ou de ralentissement de la maladie, passez votre pouce en dessinant une ligne à la jonction des doigts, plutôt que de traiter chaque point séparément. Si vous voulez garder longtemps vos yeux, surtout maîtrisez votre pression artérielle, évitez le tabac et protégez-les du soleil.

**RÉFLEXOLOGIE**

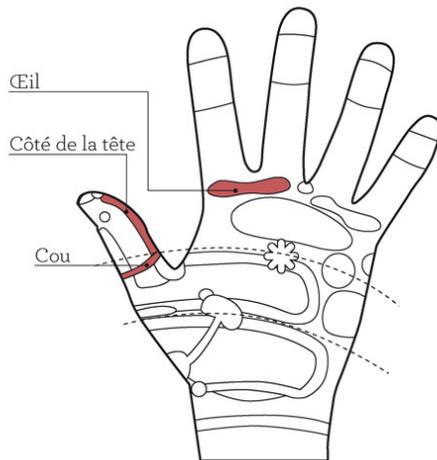
*Pied gauche*



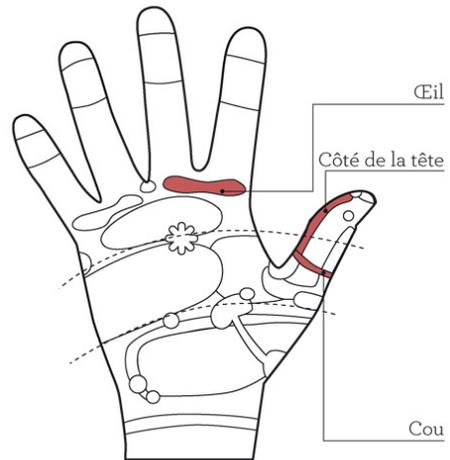
*Pied droit*



*Main gauche*



*Main droite*



## ACUPRESSION

On peut stimuler ce point surtout en cas de fatigue oculaire, de stress associé.



**VOTRE HUILE ESSENTIELLE POUR CE TROUBLE**



Quatrième partie

25 programmes  
de 1 journée pour  
se soigner avec  
l'automassage énergétique  
aroma

Pour bricoler et réparer quelque chose à la maison, on n'utilise pas seulement un marteau. Pour soigner un trouble, c'est pareil : on a besoin de différents outils. Alimentation, respiration, massages énergétiques, chaud, froid, chronothérapie (les bons gestes au bon moment)... tout compte pour aller mieux.

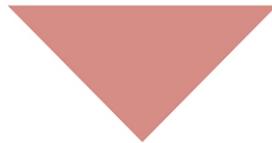
Voici 25 journées parfaites pour contrer les petits maux que vous pouvez rencontrer : des bons réflexes du matin au soir pour lutter sur tous les fronts contre votre « problème ». Bien entendu, ces bons gestes ne remplacent en aucun cas un traitement, des médicaments ou une quelconque prise en charge médicale. Mais prendre un médicament antidouleur et manger des aliments qui favorisent les inflammations n'est pas très cohérent. Se traiter à l'insuline tout en avalant des aliments à IG élevé n'a pas de sens. De la même façon, pourquoi prendre un médicament contre l'hypertension artérielle sans stimuler aussi les points énergétiques liés au cœur, c'est dommage, non ? Faire du sport pour « brûler ses graisses » mais sans stimuler les organes d'élimination qui faciliteront la perte de poids, c'est dommage aussi, non ? D'autant que tout cela est à la portée de chacun, totalement gratuit et inratable !

- 1 Programme 1 jour « détox »
- 2 Programme 1 jour « brûle-graisses/minceur »
- 3 Programme 1 jour « ventre plat (antiballonnements) »
- 4 Programme 1 jour « circulation sanguine/jambes légères »
- 5 Programme 1 jour « confort articulaire »

- 6 Programme 1 jour « protection cardiaque/antihypertension »
- 7 Programme 1 jour « antidiabète »
- 8 Programme 1 jour « spécial thyroïde »
- 9 Programme 1 jour « spécial sportif »
- 10 Programme 1 jour spécial « beauté/bien-être »
- 11 Programme 1 jour « anxiété, stress, sommeil »
- 12 Programme 1 jour « antidouleur »
- 13 Programme 1 jour « respiration plus facile »
- 14 Programme 1 jour « antifatigue »
- 15 Programme 1 jour « aphrodisiaque »
- 16 Programme 1 jour « douleurs de règles »
- 17 Programme 1 jour « ménopause »
- 18 Programme 1 jour « accompagnement anticancer »
- 19 Programme 1 jour « stop-tabac »
- 20 Programme 1 jour « jour J » (antitrac, spécial passage d'examen ou journée difficile)
- 21 Programme 1 jour « cellulite »
- 22 Programme 1 jour « belle peau »
- 23 Programme 1 jour « décalage horaire »
- 24 Programme 1 jour « confort digestif »
- 25 Programme 1 jour « super-concentration, cerveau au top »

# 1.

## Programme 1 jour « détox »



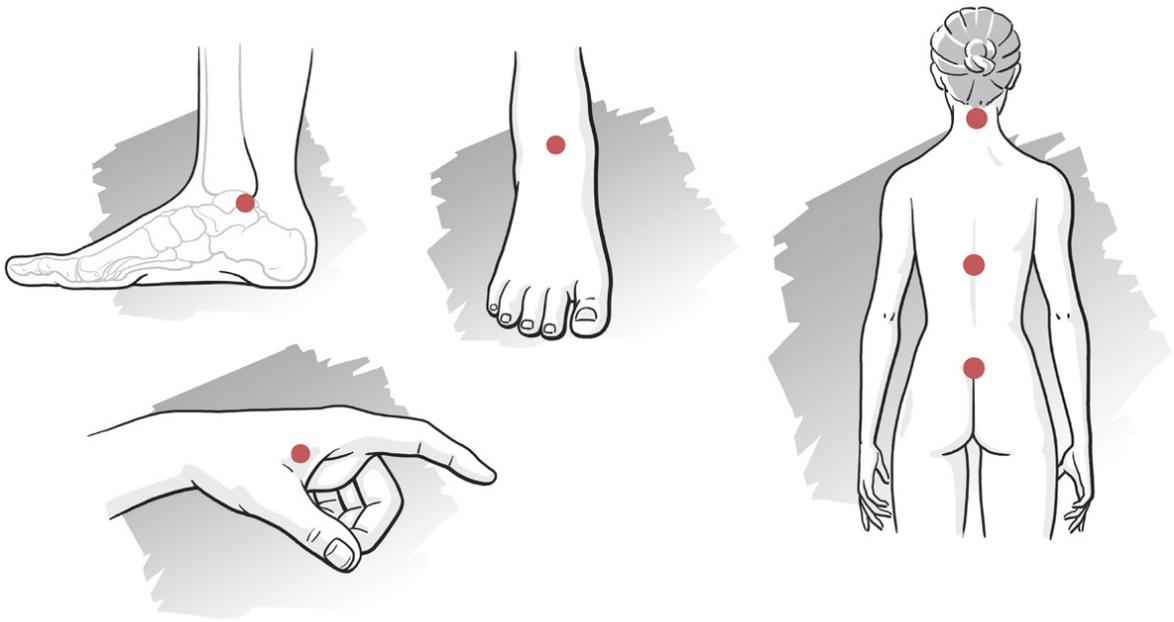
La détox est un tout, un état d'esprit. On booste les points énergétiques liés à l'élimination des déchets, on mange et boit plus « vert », plus léger, on respire plus et on se remue, pour favoriser l'évacuation des toxines par les émonctoires (« organes nettoyeurs » du corps). On s'offre au passage une journée sans ordinateur ni portable – si, si, c'est possible de le laisser éteint la maison.

🕒 **7 HEURES** : MARCHE

Balade dehors : 15 minutes



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

☞ Thé, chicorée, mélange chicorée-café ou infusion au choix (sans sucre)

🍷 Healthy bowl de graines de chia coco framboises

*Mélangez 40 g de graines de chia, 1 yaourt au lait végétal, 75 ml de lait de coco. Laissez gonfler de préférence toute la nuit (donc à préparer la veille au soir, sinon au moins 20 minutes le matin pendant la balade)*

🕒 **9 HEURES** : DOUCHE

Terminez par un jet d'eau fraîche sur les pieds en remontant vers les genoux, voire plus haut si supporté.

🕒 **10 HEURES** : MARCHE

Balade dehors : 15 minutes à 1 heure (courses pour midi)

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- ☉ Radis à la croque au poivre
- ☉ Salade frisée
- ☉ 1 petite boîte de sardines à l'huile égouttées
- ☉ Quinoa aux champignons
- ☉ 1 petite mangue
- ☉ 1 infusion

🕒 **15 HEURES : MARCHÉ**

Balade dehors : tout l'après-midi si possible

🕒 **20 HEURES : DÎNER**

- ☉ Mâche aux noix
- ☉ Riz aux légumes

*Poêlée avec poivron, tomate, courgette, 1 verre d'eau, riz basmati, on laisse mijoter 30 minutes*

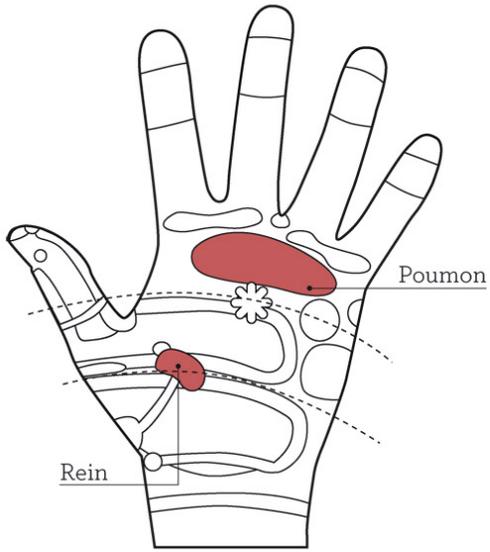
- ☉ 1 tranche d'ananas frais au basilic



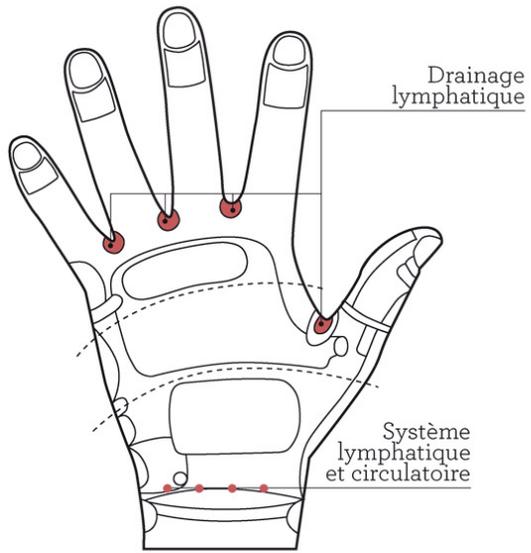
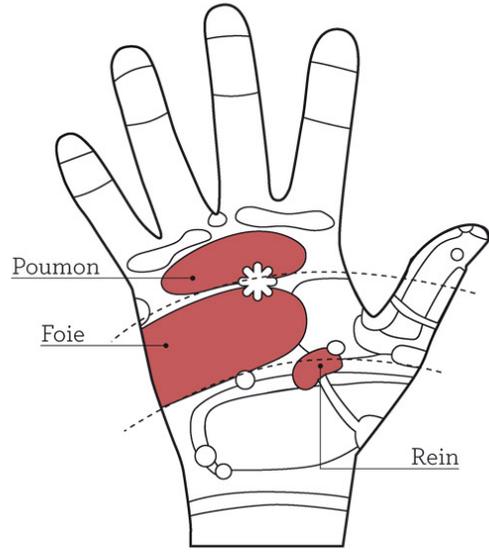
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**



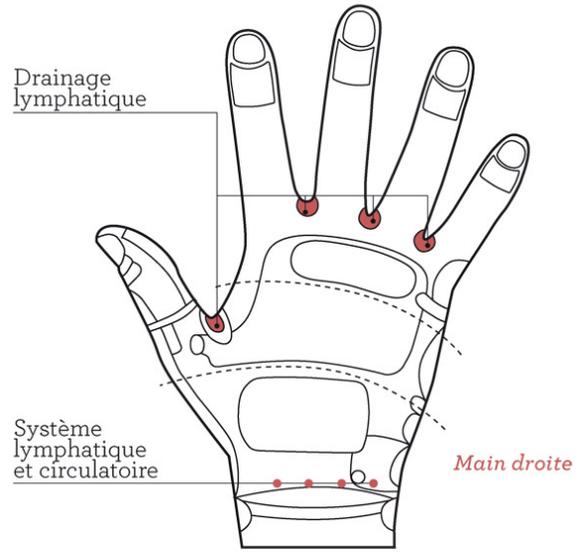
Main gauche



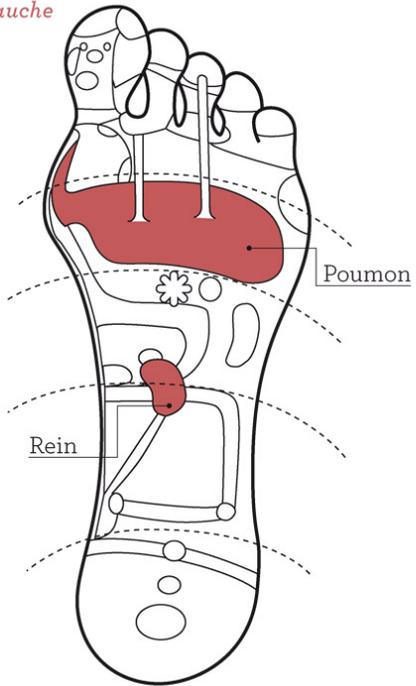
Main droite



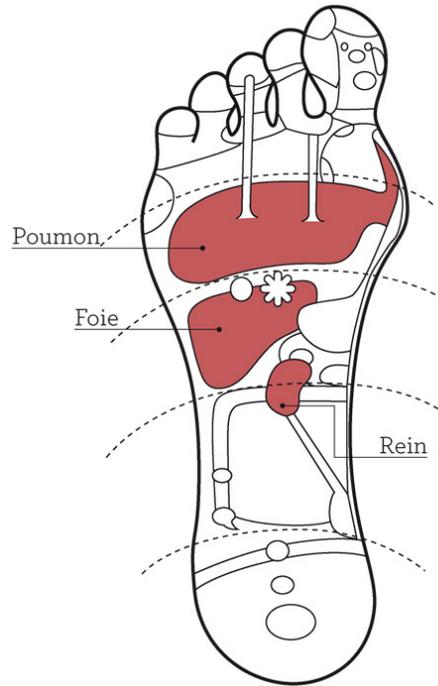
Main gauche



*Pied gauche*

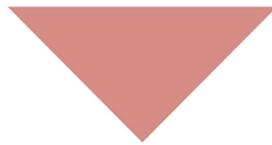


*Pied droit*



## 2.

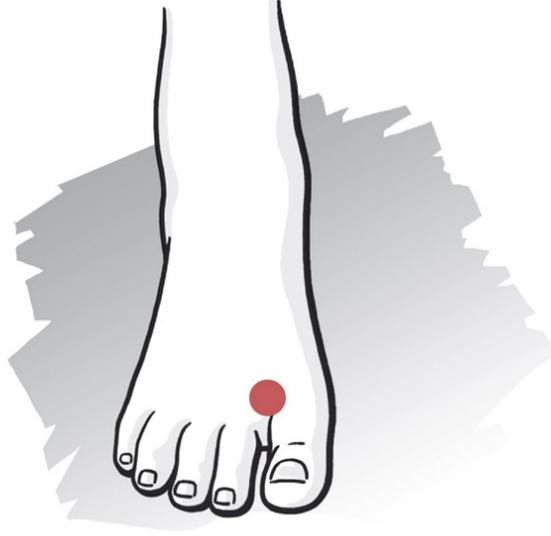
# Programme 1 jour « brûle-graisses/minceur »



C'est décidé, vous vous y mettez. À quoi ? À un programme brûle-graisses pour perdre du poids et retrouver votre silhouette d'avant. Vous le savez, il faut instaurer une stratégie globale incluant alimentation, activité sportive, automassages aroma (locaux et énergétiques).



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

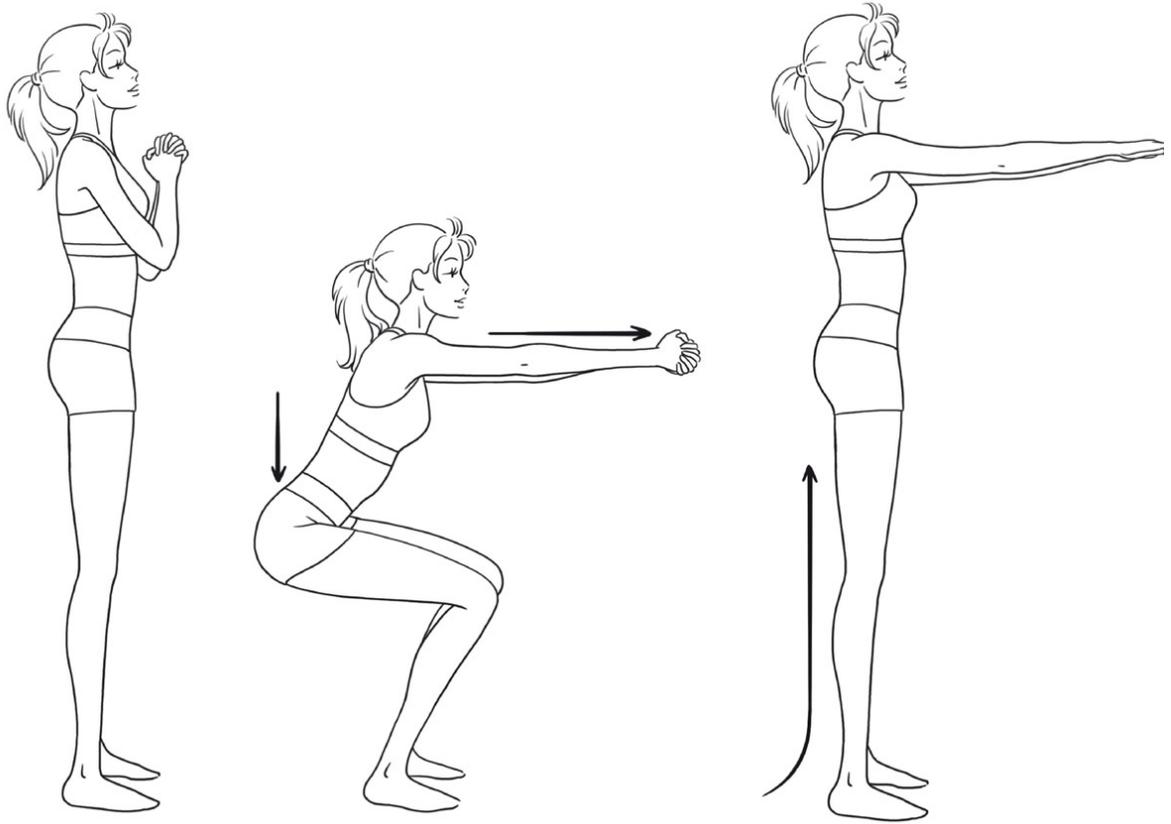
- ☞ Thé vert (sans sucre ni faux sucre)
- ☛ 2 tranches de pain aux 6 céréales, beurre
- ☛ 1 œuf ou 1 tranche de jambon ou un peu de fromage
- ☛ 2 clémentines (ou 2 abricots selon la saison)

🕒 **9 HEURES** : MARCHE

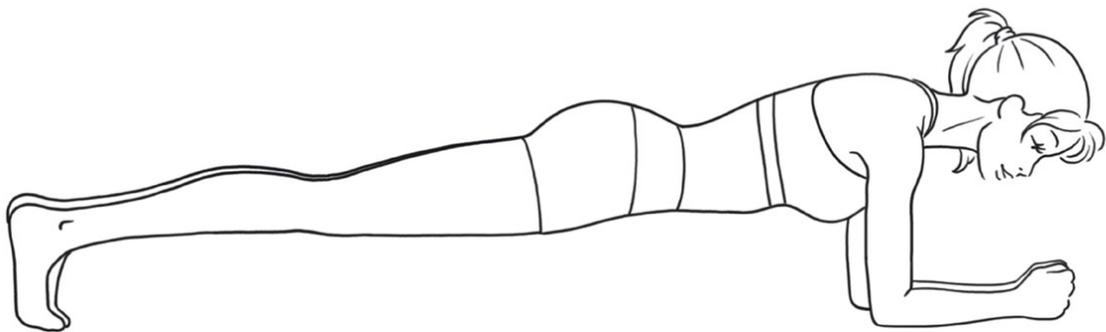
- 1 heure de marche *si vous êtes sédentaire*
- 1 heure de marche rapide *si vous êtes marcheur lent*
- 1 heure de running *si vous êtes marcheur rapide*

🕒 **10 HEURES** : GYM BRÛLE-GRAISSES

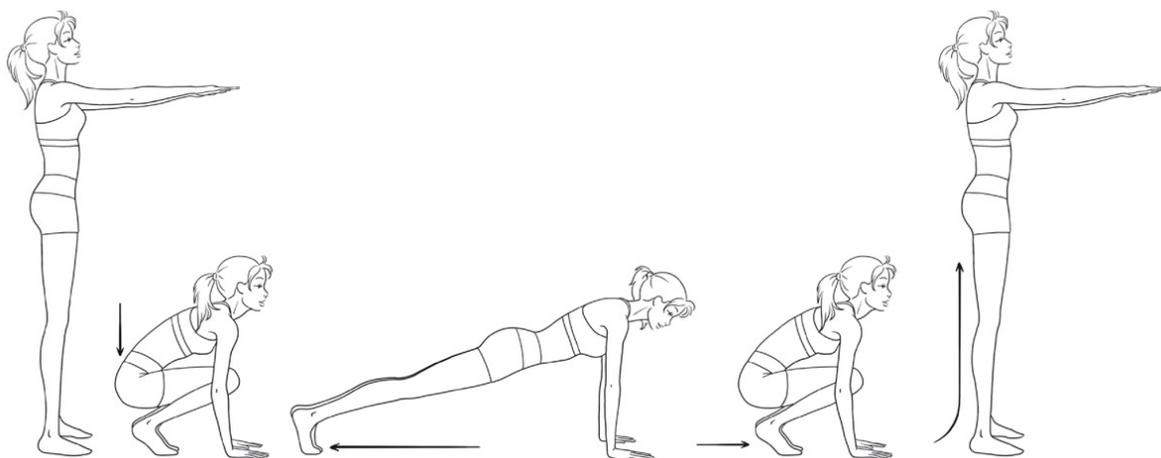
- 15 minutes d'exercices super-gainants
- Les squats**



**La planche**



**Les burpees**



🕒 **13 HEURES : DÉJEUNER**

- 🍷 Salade de haricots rouges/poivrons
- 🍷 Pavé de saumon, haricots verts
- 🍷 1 tranche pain aux céréales
- 🍷 2 kiwis
- 🍵 Eau

🕒 **15 HEURES : ACTION !**

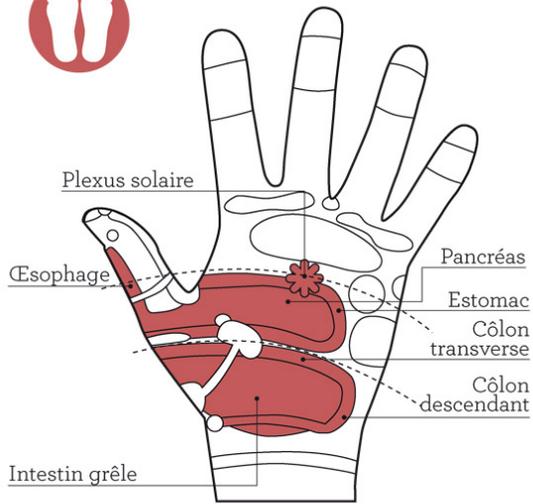
2 à 3 heures de balade (plage, forêt, shopping...) ou d'activité physique, peu importe laquelle.

🕒 **20 HEURES : DÎNER**

- 🍷 Soupe minestrone
- 🍷 Poulet au riz basmati
- 🍷 Fromage blanc maigre au cacao et cannelle
- 🍵 Eau
- ☕ Thé

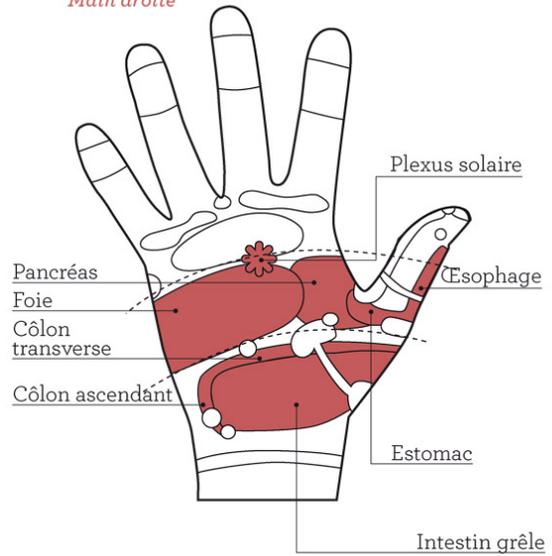


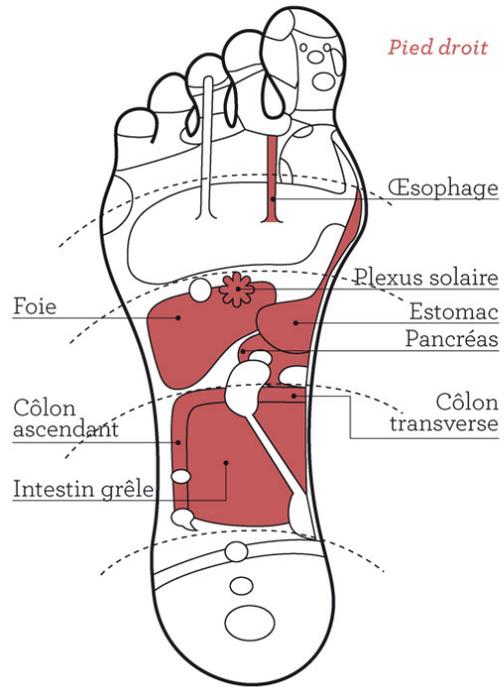
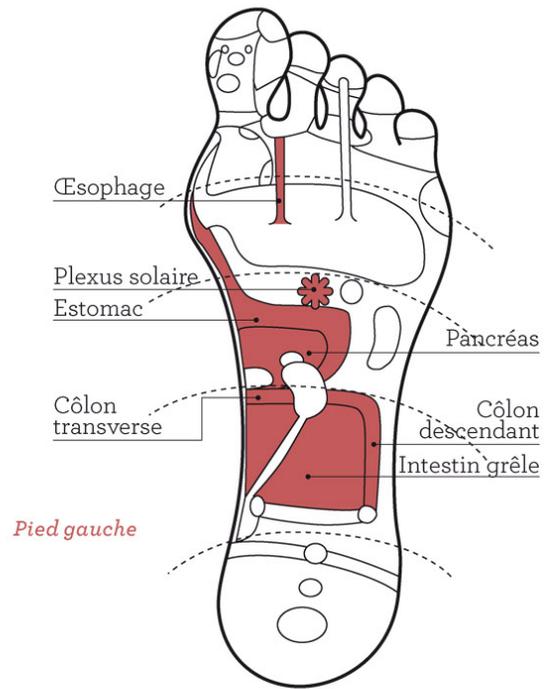
## VOTRE SÉANCE RÉFLEXO



*Main gauche*

*Main droite*





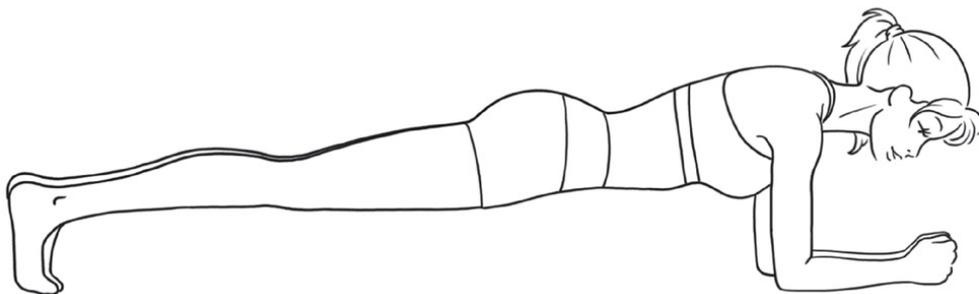
### 3.

## Programme 1 jour « ventre plat (antiballonnements) »

Un ventre plat, on en rêve toutes ! Il ne tient qu'à vous, c'est vraiment à portée de main. Nous vous proposons pour cette journée des menus sans Fodmaps et sans aucun aliment « difficile à digérer », des automassages locaux (pour la digestion) et énergétiques (pour relancer le processus digestif), et enfin des exercices utiles pour regagner, retendre, raffermir.

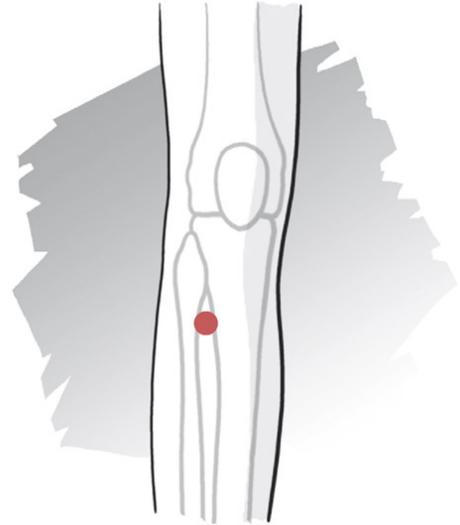
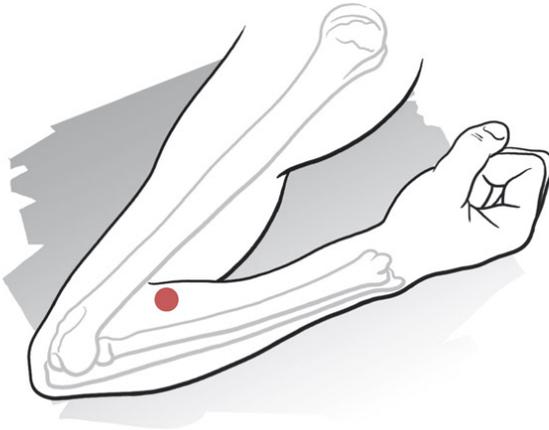
🕒 **7 HEURES** : GYM VENTRE PLAT

**La planche** : 3 minutes





## VOTRE SÉANCE ACUPRESSION

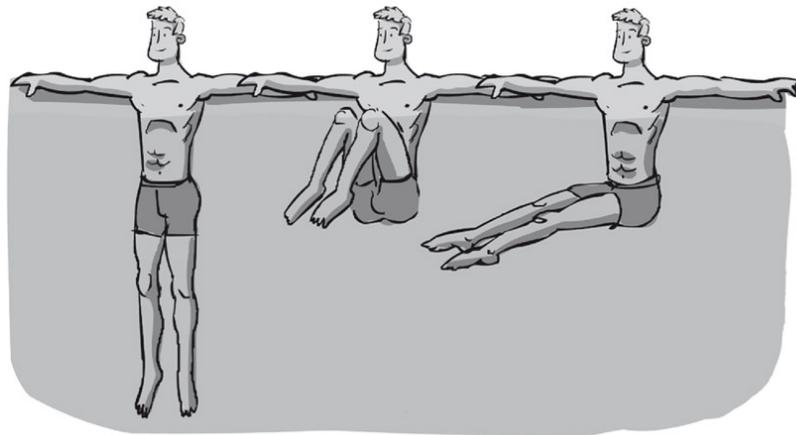


### 🕒 8 HEURES : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ Thé, chicorée, mélange chicorée-café ou infusion au choix, sans sucre
- ☛ Lait de vache appauvri en lactose ou lait d'amande
- ☛ Flocons d'avoine
- ☛ 1 pomme cuite au four

### 🕒 10 HEURES : ACTION !

Aquagym ou marche sportive : 1 heure



🕒 **13 HEURES : DÉJEUNER**

- 🍷 Carottes râpées au cumin et aux noix
- 🍷 Gigot d'agneau, gratin de millet et fenouil
- 🍷 1 yaourt maison au lait végétal et coulis de fruits rouges sans sucre ajouté

🕒 🏃 **15 HEURES : ACTION !**

Dehors à vélo, à randonner, à marcher pieds dans l'eau au bord de mer : 1 heure pour les débutants, 3 heures pour les « déjà actifs physiquement ».

🕒 **20 HEURES : DÎNER**

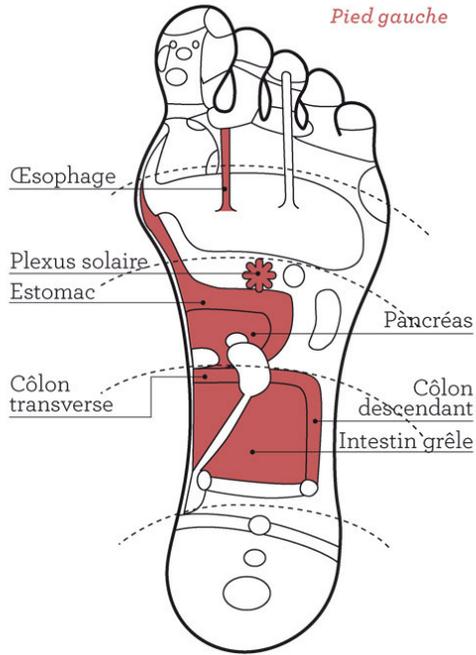
- 🍷 Salade verte avec mélange d'herbes
- 🍷 Aiguillettes de canard, sarrasin, haricots verts extrafins
- 🍷 Salade de clémentines à la menthe



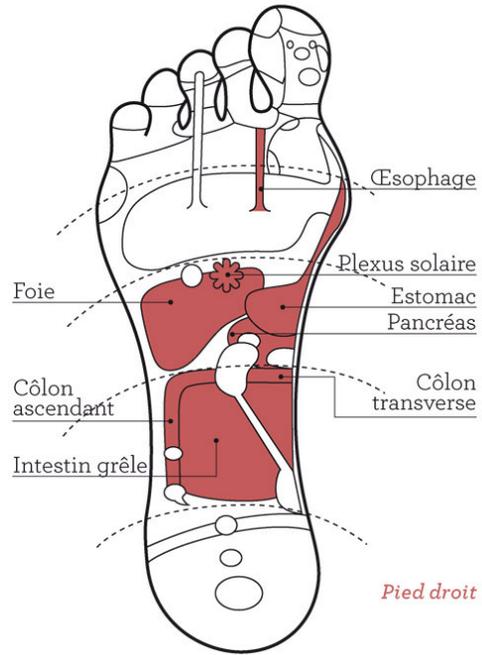
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**



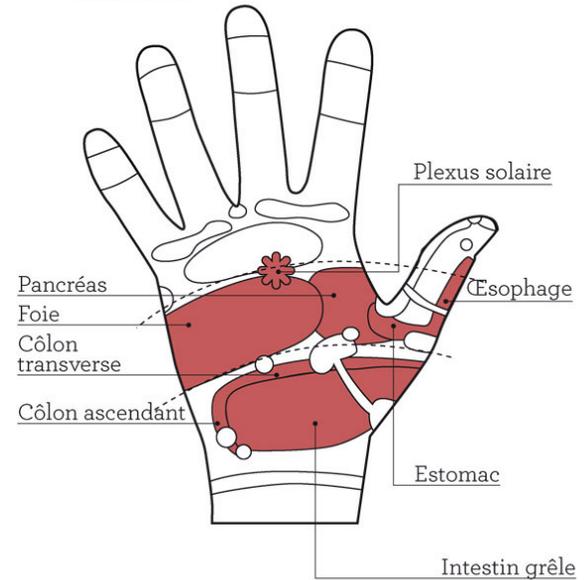
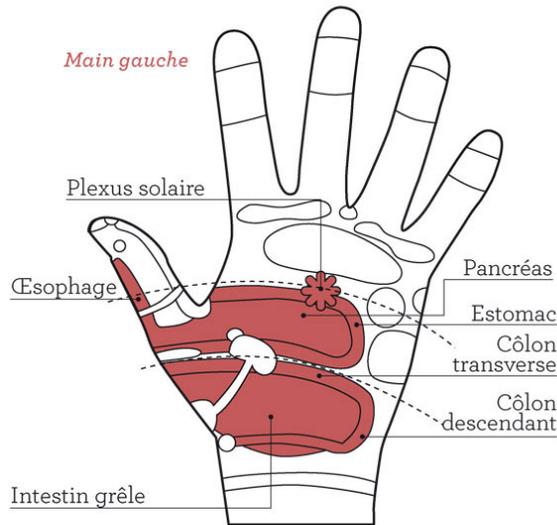
*Pied gauche*



*Pied droit*

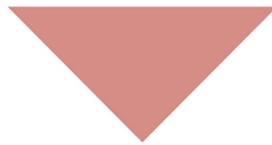


*Main droite*



## 4.

# Programme 1 jour « circulation sanguine/jambes légères »



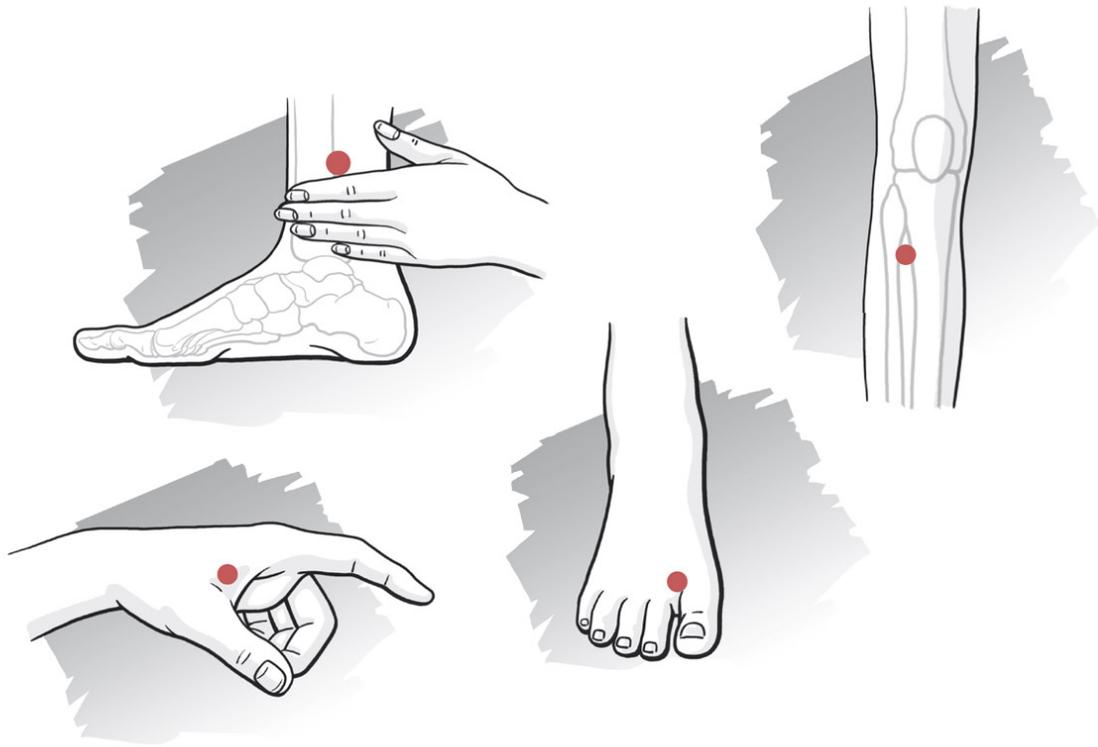
Stimuler les fonctions circulatoires grâce aux automassages énergétiques aroma, c'est bien. Accompagner des bons gestes d'aliments drainants et bons pour la circulation, et de réflexes « circulation », c'est encore mieux !

🕒 **7 HEURES** : MARCHE

Avant le petit-déjeuner : 15 minutes de marche dehors (tour du pâté de maisons)



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



#### 🕒 8 HEURES : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ 1 thé (non sucré)
- ☛ ½ barquette de fraises
- ☛ 2 tranches de pain aux céréales, 1 c. à s. de purée d'amandes

#### 🕒 10 HEURES : MARCHÉ

2 heures de balade en marchant tranquillement, avec des chaussures adaptées (pas de talons). Dans l'idéal, pieds nus, de préférence dans l'eau jusqu'aux cuisses (mer, piscine). Le but : stimuler la « pompe circulatoire » située sous le pied. Elle est seulement accessible par la marche. En plus, au passage, vous stimulez toutes les zones et tous les points énergétiques sous la plante des pieds. Dans certains endroits (Allemagne, Chine...) il

existe même des chemins dédiés dans des parcs, parsemés de pierres douces où l'on marche « réflexo » durant quelques minutes.

 **13 HEURES : DÉJEUNER**

☉ Salade composée

*1 petite boîte de haricots blancs, tomate, concombre, poivron rouge, 1 petite boîte de thon au naturel, salade verte, 1 oignon nouveau, persil, huile d'olive*

☉ 1 yaourt au soja avec 1 c. à c. de cacao

 **15 HEURES : PISCINE/MER**

1 à 2 heures dans l'eau à marcher, nager... rien de mieux pour la circulation.

 **16 HEURES : COLLATION SI PETITE FAIM**

☉ 1 pomme

☉ 3 carrés de chocolat noir

☐ 1 infusion de vigne rouge (non sucrée)

 **20 HEURES : DÎNER**

☉ Betterave, huile d'olive, persil

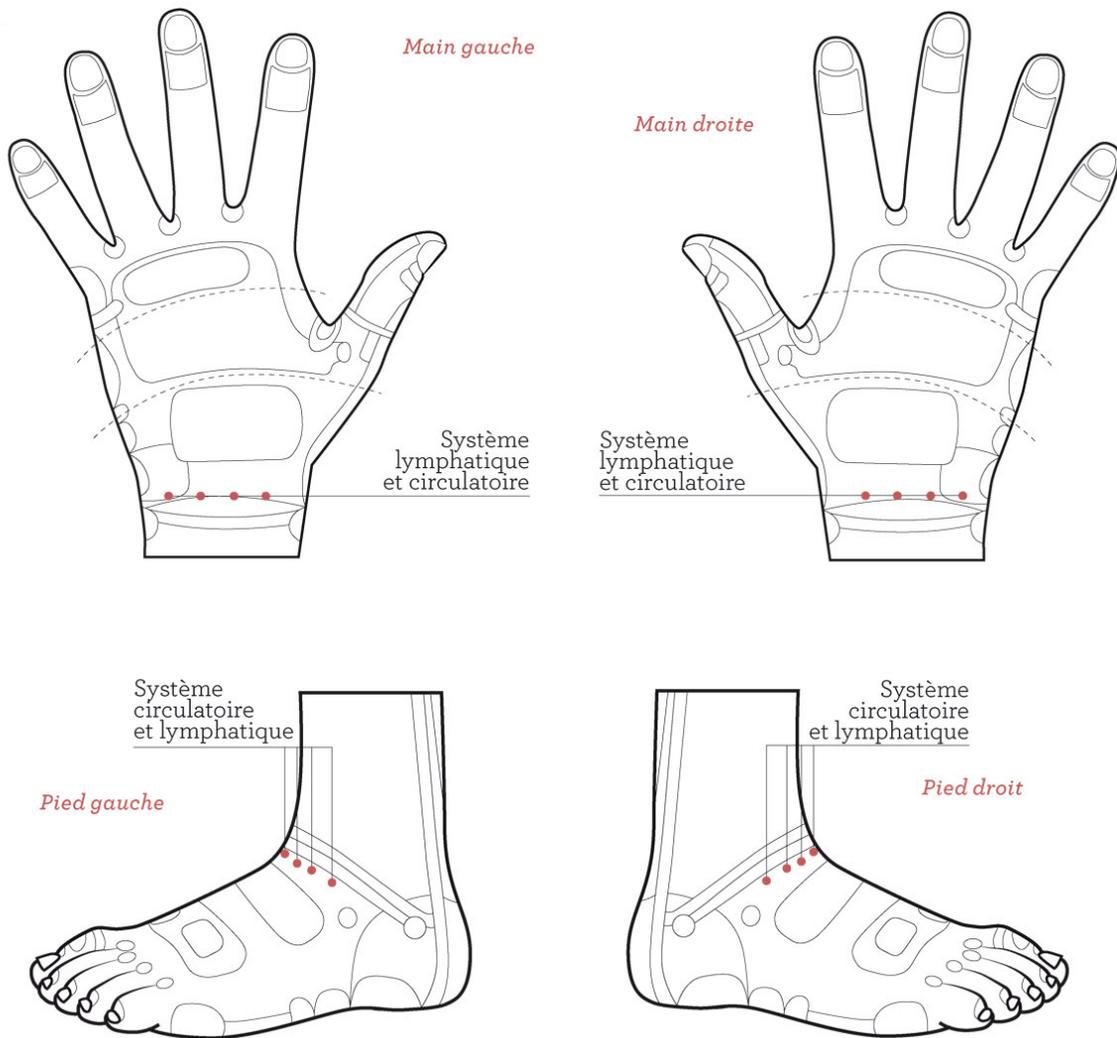
☉ 1 pavé de saumon grillé, jus de citron, haricots verts avec ail et persil

☉ 1 petite barquette de framboises



**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**



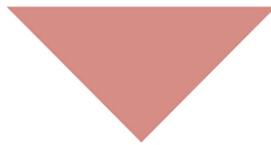


⊕ **21 HEURES : PIEDS EN L'AIR**

Pensez à surélever les jambes si vous vous asseyez pour lire ou devant la télévision. Idem pour le lit : placez un petit oreiller sous vos chevilles ou des mini-cales sous les pieds du lit, côté pieds.

# 5.

## Programme 1 jour « confort articulaire »



Il est loin le temps où l'on interdisait tout mouvement aux patients atteints de pathologies articulaires ! Aujourd'hui, au contraire, on les exhorte à bouger car le mouvement fluidifie, aide à fabriquer du cartilage et du liquide synovial (antidouleur), et empêche de raidir. Avec les bons automassages, les huiles essentielles super-antalgiques et les combinaisons alimentaires anti-inflammatoires, vous avez tout en main pour vous sentir mieux.



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ 1 thé (non sucré)
- 🍎 1 yaourt nature au soja, cannelle, 2 c. à s. de flocons d'avoine, 1 c. à c. de graines de lin trempées
- 🍎 1 pomme

🕒 **10 HEURES** : MARCHÉ

1 heure de marche. Allez à votre rythme, tranquillement, jusqu'à atteindre le « point de pénibilité », à ne pas dépasser.

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- 🍎 Salade composée  
*½ pamplemousse, 150 g de crevettes roses décortiquées, ½ avocat, 1 poignée de germes de soja, feuilles de laitue, huile de colza, jus de citron*
- 🍎 1 kiwi

🕒 **15 HEURES** : PISCINE/MER

1 heure de marche et de mouvements dans l'eau (aquagym) à votre rythme et selon vos possibilités.

 **16 HEURES** : COLLATION

-  1 infusion (non sucrée)
-  1 petite poignée de fruits secs
-  1 banane

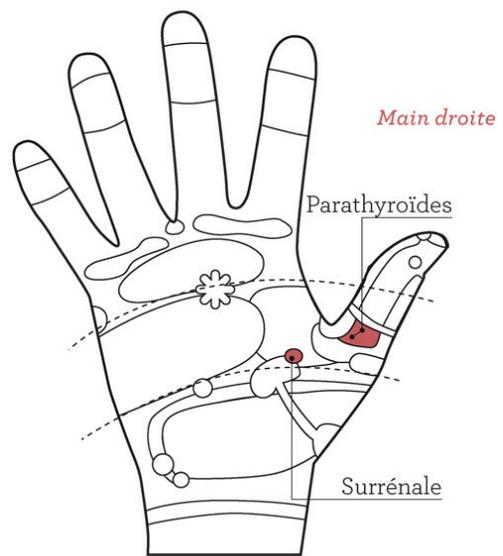
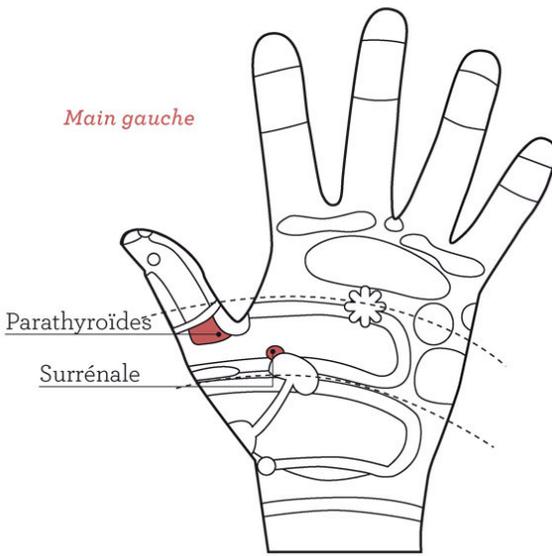
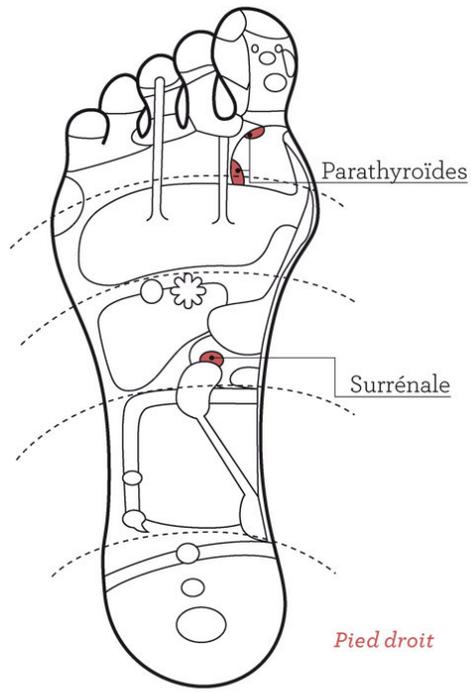
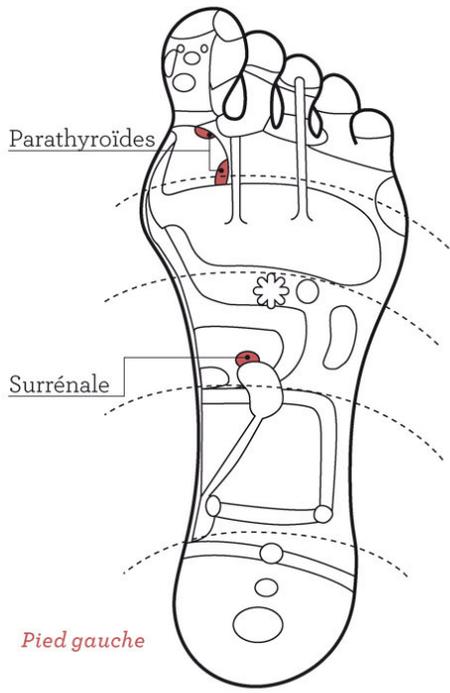
 **20 HEURES** : DÎNER

-  Salade roquette ou mâche, huile de noix
-  1 pavé de saumon cru (bio), épinards, huile d'olive
-  Poêlée de fruits rouges (frais ou surgelés) avec un peu de miel ou de sirop d'érable



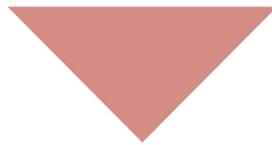
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**





## 6.

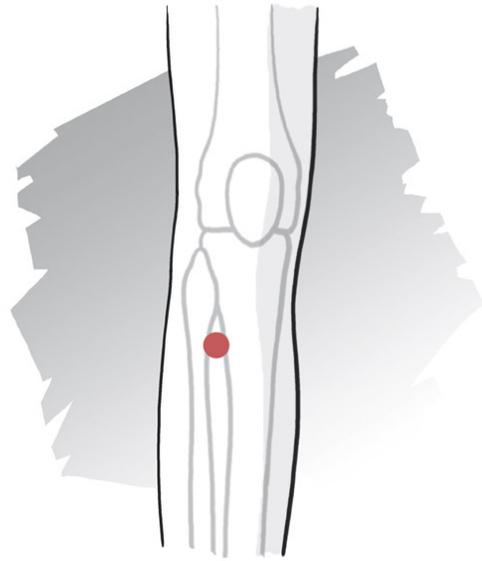
# Programme 1 jour « protection cardiaque/antihypertension »



Le cœur se protège jour après jour, bouchée après bouchée, pas après pas, automassage après automassage. Vous avez compris l'idée : à chaque petite pierre son utilité, aucune ne remplaçant un éventuel traitement médical, antihypertenseur par exemple. Mais ce dernier, tout médicament qu'il est, ne remplace pas non plus une réforme d'hygiène de vie, des légumes à l'huile d'olive, une bonne nuit de sommeil, un automassage énergétique aroma antistress !



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ Thé vert (sans sucre ni lait ni sucrée)
- ☞ Pain au levain légèrement beurré
- ☞ 1 œuf coque
- ☞ 2 clémentines ou 2 abricots

🕒 **10 HEURES** : MARCHÉ

Balade tranquille : 1 heure

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- ☞ 1/2 avocat au poivre
- ☞ Crevettes à l'ail, épinards
- ☞ Ananas frais
- ☞ 1 décaféiné (= + 1 carré de chocolat noir et 1 amande)

🕒 **15 HEURES** : MARCHÉ

Balade tranquille : 1 heure

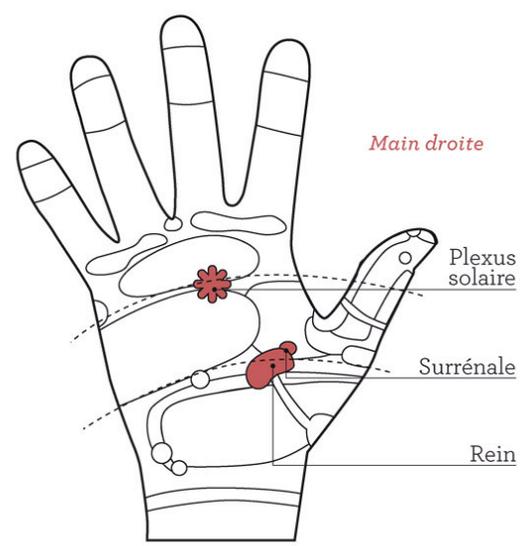
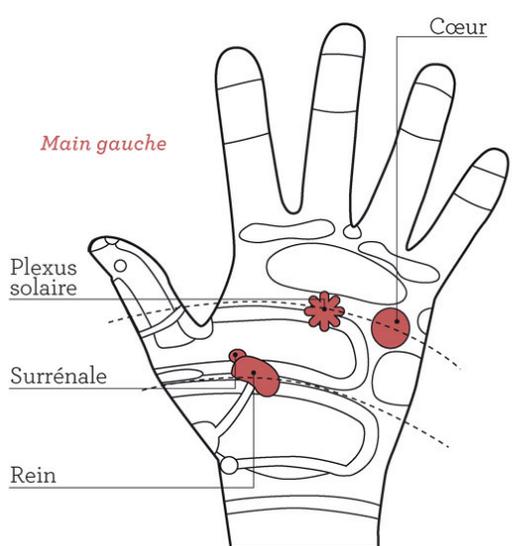
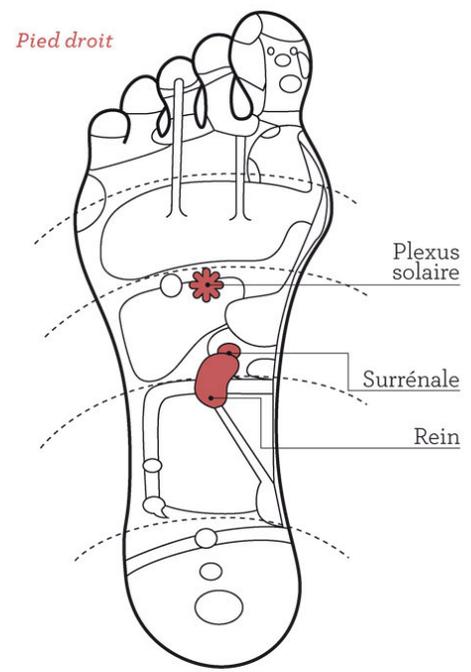
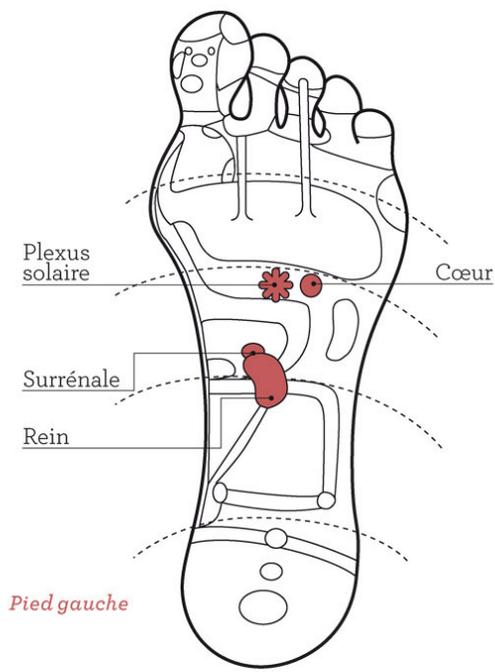
🕒 **20 HEURES : DÎNER**

- 🍷 Soupe de carottes
- 🍷 Pavé de saumon, riz complet, tomate provençale
- 🍷 2 petits-suissees au miel
- ☕ Infusion d'aubépine gourmande (= + 1 carré de chocolat noir)



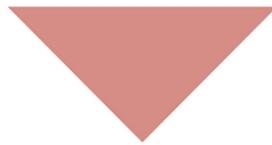
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**





# 7.

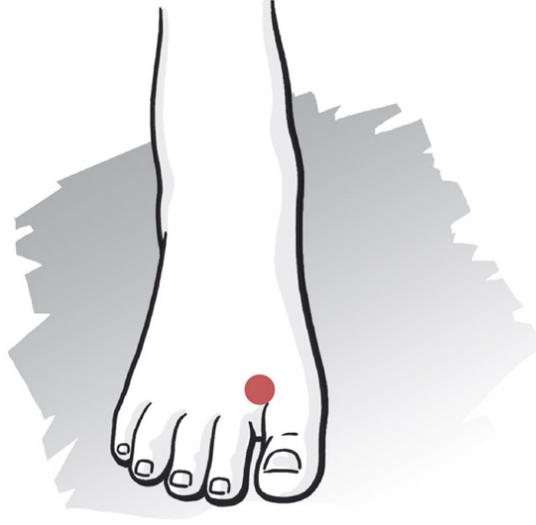
## Programme 1 jour « antidiabète »



Tout le combat quotidien du diabète consiste à garder sa glycémie équilibrée, c'est-à-dire ni trop (l'hyperglycémie étant très dangereuse pour tous les organes : cerveau, cœur, reins, yeux...), ni trop peu (l'hypoglycémie exposant aux malaises et à une grande fatigue). Pour cela, il y a bien entendu la prise en charge médicale, c'est-à-dire la prescription éventuelle de votre médecin, mais il y a aussi les repas à index glycémique bas ou modéré (« ex-sucre lents »), l'activité physique (les muscles consomment beaucoup de sucre, c'est donc un bon moyen de faire baisser la glycémie), la gestion du stress (ce dernier accroît le niveau de cortisol et, par ricochet, de sucre sanguin), etc. Là encore, des réponses multifacettes pour faire les bons choix sur chaque front.



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



#### 🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

☞ Thé, chicorée, mélange chicorée-café ou infusion au choix (sans sucre)

☛ Healthy bowl de graines de chia coco framboises

*Mélangez 40 g de graines de chia, 1 yaourt au lait végétal, 75 ml de lait de coco. Laissez gonfler de préférence toute la nuit (donc à préparer la veille au soir, sinon au moins 20 minutes le matin pendant la séance d'acupression)*

#### 🕒 **10 HEURES** : MARCHE

1 heure de marche sportive : on marche le plus vite possible, à la limite de la course à pied. Si vous êtes déjà assez « sportif », alors remplacez par 1 heure de course à pied en y intégrant 10 minutes de fractionnés (30 secondes à fond entrecoupé de 1 minute super-tranquille)

#### 🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

☛ Salade de pousses d'épinards, huile d'olive, vinaigre, sel, poivre

- Blanc de poulet, quinoa aux dés de tomates fraîches
- 1 petite mangue

 **16 HEURES : MARCHÉ**

2 heures de balade, minimum (rythme tranquille)

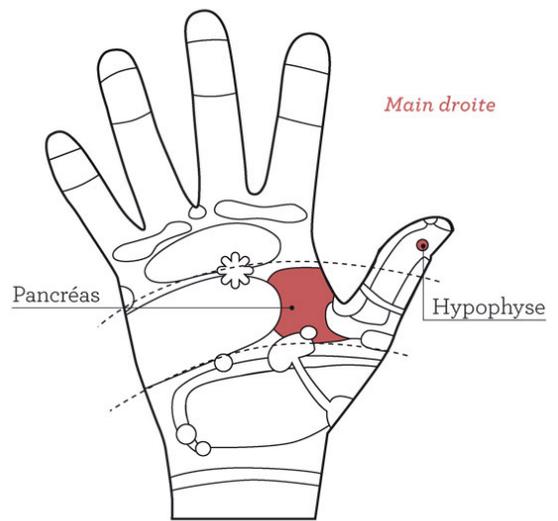
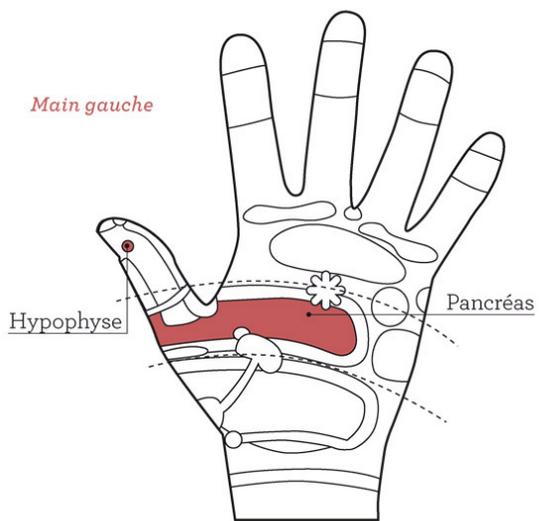
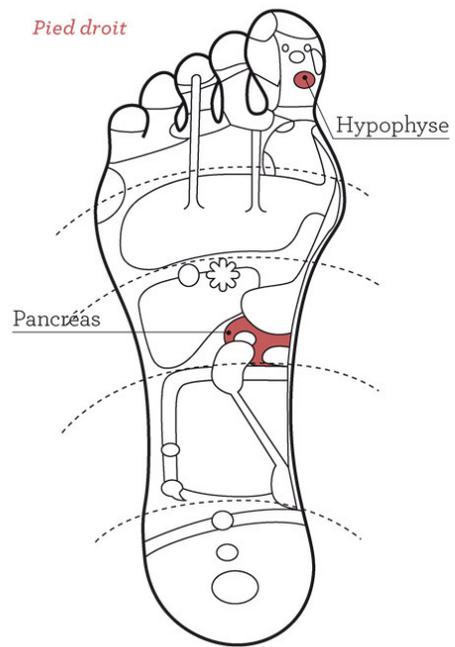
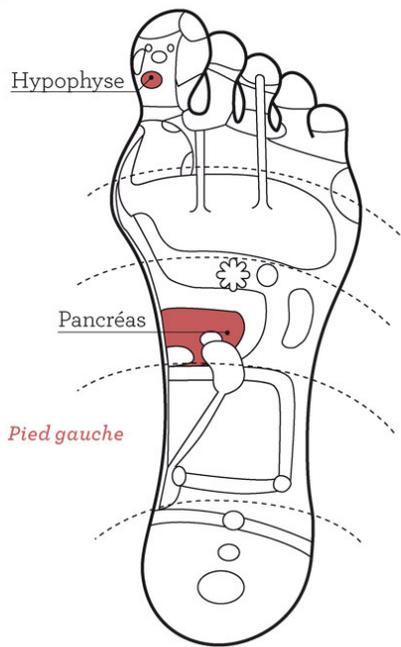
 **20 HEURES : DÎNER**

- Salade d'endives aux pignons de pin
- Papillote de colin, poêlée de courgettes, curcuma
- 1 tranche de pain au levain, 1 portion de fromage frais
- Pomme au four à la cannelle



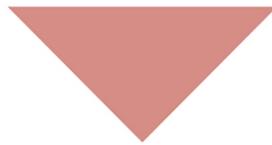
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**





# 8.

## Programme 1 jour « spécial thyroïde »



Les problèmes de thyroïde engendrent un cercle vicieux : on est fatigué (hypothyroïdie), donc on a envie de se rouler en boule et ne plus bouger. C'est l'erreur à ne pas commettre, puisqu'il faut au contraire stimuler le métabolisme et que ce n'est possible qu'en bougeant un peu plus. Par ailleurs, une activité physique suffisante luttera très efficacement contre la déprime, la constipation et de nombreux symptômes liés à un dysfonctionnement de la thyroïde (peau, cheveux, silhouette, prise de poids...).



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ Thé ou café (sans sucre ni lait ni sucrée)
- ☞ 1 ramequin de fromage blanc à la cannelle et au germe de blé
- ☞ Pain au levain légèrement beurré, miel
- ☞ ½ pamplemousse

🕒 **10 HEURES** : MARCHE

1 heure de marche sportive. Si possible de running doux.

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- ☞ Salade de champignons, huile de sésame, jus de citron
- ☞ Poêlée de pétoncles, tomates à la provençale
- ☞ 1 tranche de pain au levain
- ☞ 1 petite mangue

🕒 **16 HEURES** : ACTION !

1 heure de balade ou de vélo

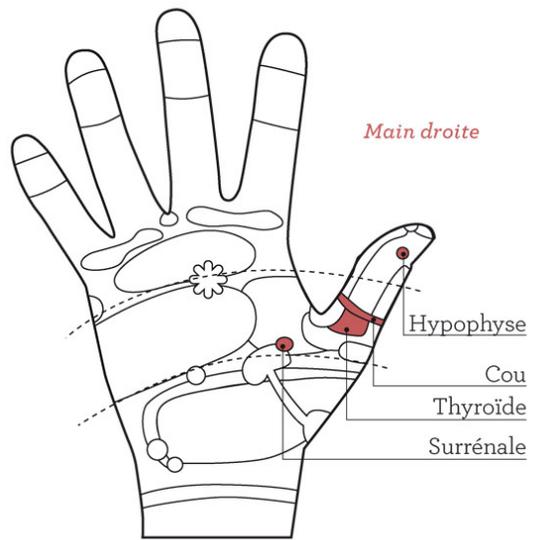
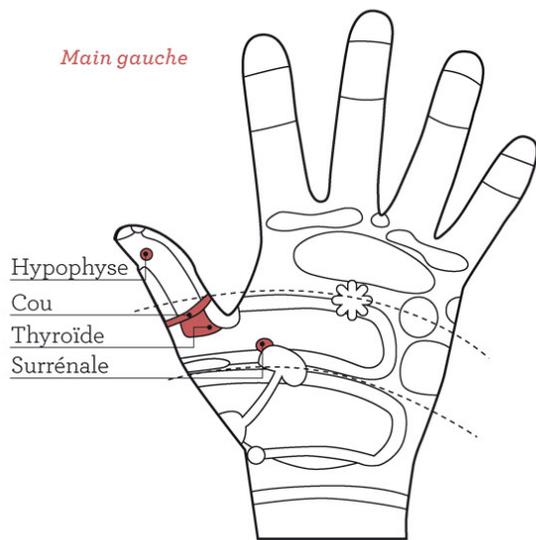
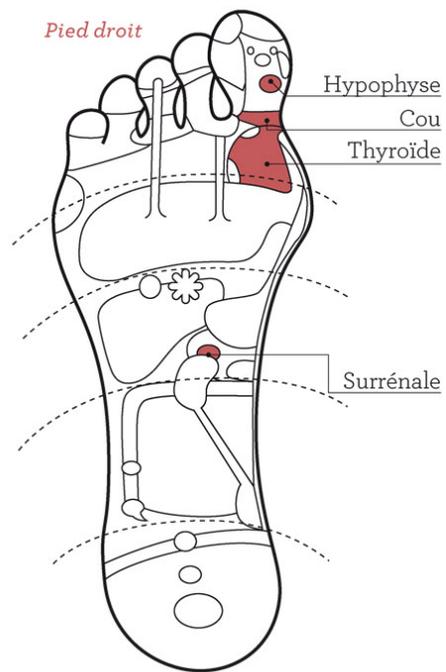
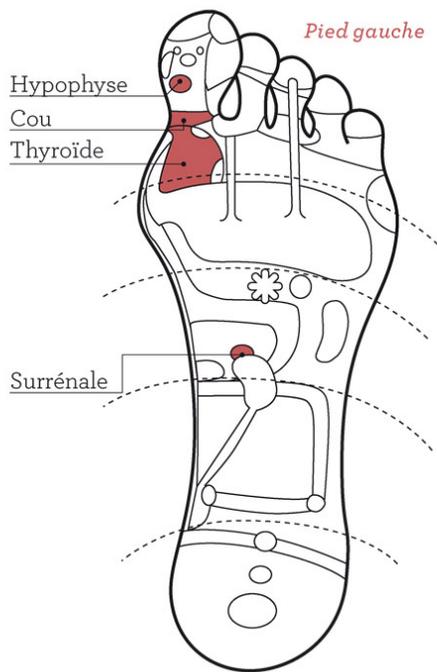
🕒 **20 HEURES : DÎNER**

- 🍲 Soupe de légumes
- 🍲 Sauté de dinde aux haricots verts, sarrasin et échalotes
- 🍲 Quinoa au lait et aux raisins secs



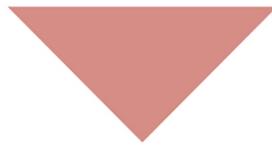
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**





## 9.

# Programme 1 jour « spécial sportif »

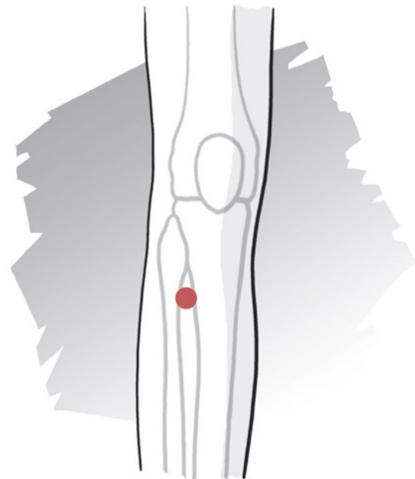


Vous voulez courir ou pédaler plus longtemps ? Plus vite ? En récupérant plus facilement ? Protéger vos articulations sensibles ? Avoir un mental de « winner » ? Apaiser une tendinite ? Les automassages énergétiques sont un bon moyen de vous aider à atteindre vos objectifs. Par ailleurs, le sport agit sur tout le corps... il est donc logique de stimuler toutes les zones de réflexo ainsi que les principaux points d'acupression. En effet, la pratique sportive est bénéfique pour la santé physique comme mentale, mais peut aussi déboucher sur des tendinites, courbatures, claquages et autres douleurs. Nous vous proposons ici des aliments adaptés au sportif (très digestes, fournissant une bonne énergie longue durée), des automassages pour préparer puis clôturer une séance, et aider le corps à éliminer les déchets métaboliques produits lors de l'entraînement. Les suggestions sont forcément « prêt-à-porter » tandis que vous, il vous faut du sur-mesure, en fonction de vos faiblesses, des articulations sollicitées lors de votre pratique sportive,

etc. Mais elles ont le mérite d'être polyvalentes et de convenir à chacun. Ajoutez ensuite les stimulations, pressions et automassages dont *vous* avez besoin *en plus*.



## VOTRE SÉANCE ACUPRESSION



Massez aussi localement les zones courbatures ou douloureuses, en fonction de votre situation : genou, épaule, dos, cuisses...

### 🕒 8 HEURES : PETIT-DÉJEUNER

☞ Thé ou café (sans sucre ni lait ni sucrée)

☛ 1 bol de porridge

*Flocons de céréales + lait végétal + 1 c. à s. de purée d'amandes (ou 1 poignée d'amandes/noix de cajou/noisettes)*

### 🕒 9 H 15 : ACTION !

Course à pied, vélo, ping-pong, badminton...

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- 🍴 Salade de germes de soja à la coriandre
- 🍴 Saumon en papillote, riz complet au citron\*
- 🍴 1 petite mangue

🕒 🕒 **15 HEURES** : ACTION !

Course à pied, vélo, ping-pong, badminton...

🕒 **20 HEURES** : DÎNER

- 🍴 Velouté de lentilles
- 🍴 Aiguillettes de canard, purée de chou-fleur à la muscade
- 🍴 ¼ d'ananas

🕒 **21 HEURES** : BAIN AUX HUILES ESSENTIELLES SPÉCIAL SPORTIF

Faites couler un bain à 37 °C. Une fois prêt, versez-y un bouchon de base pour bain dans lequel vous aurez ajouté 6 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné ou de lavande officinale. Barbotez 20 minutes. Sortez sans vous rincer.



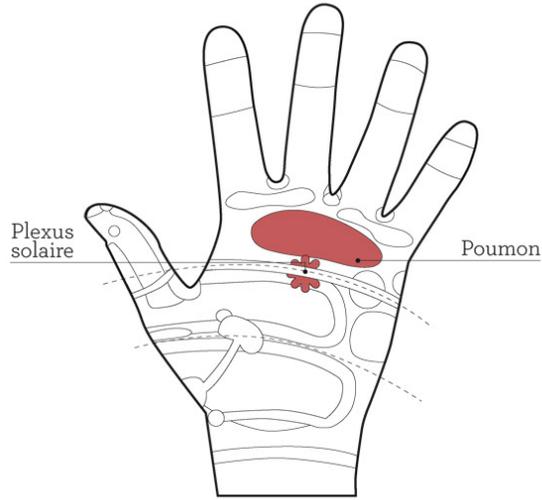
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**



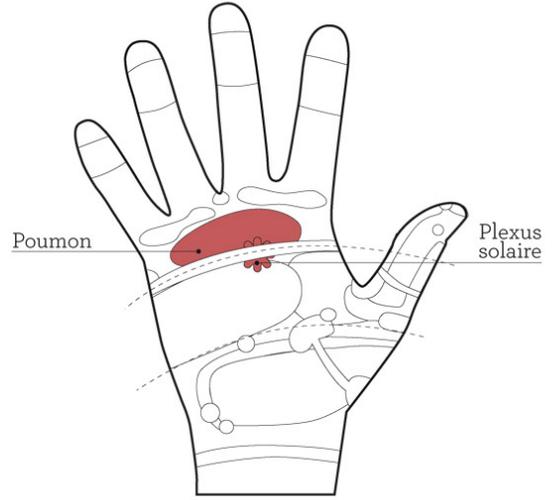
Stimulez l'ensemble des zones réflexo en prenant tout votre temps.

Cette séance est recommandée 2 jours avant une « grande » occasion pour vous (marathon, compétition...).

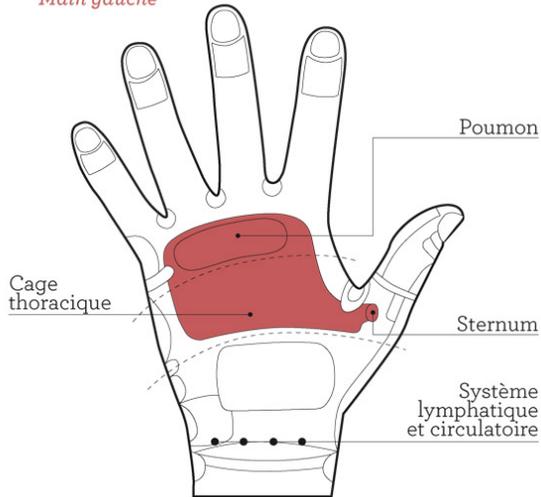
*Main gauche*



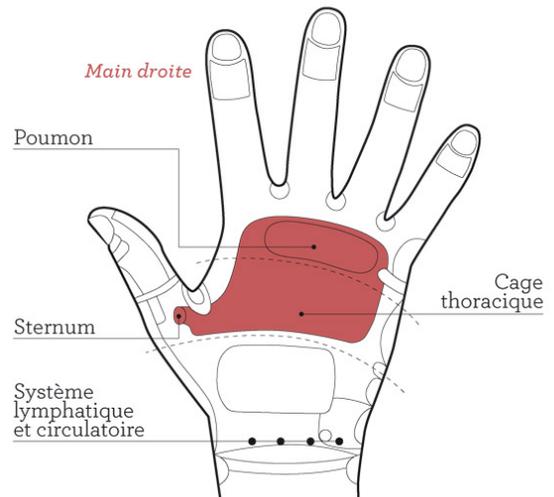
*Main droite*

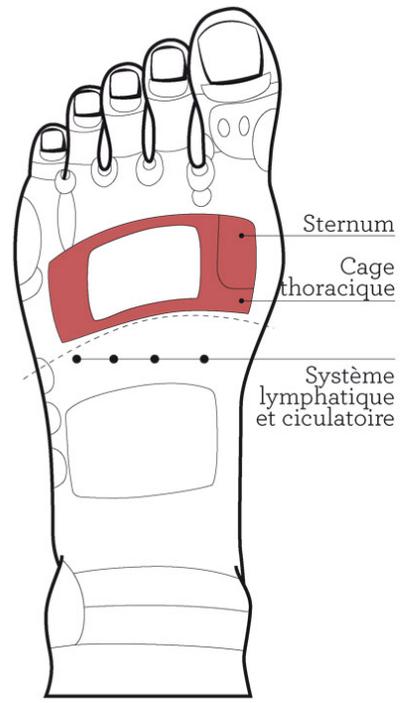
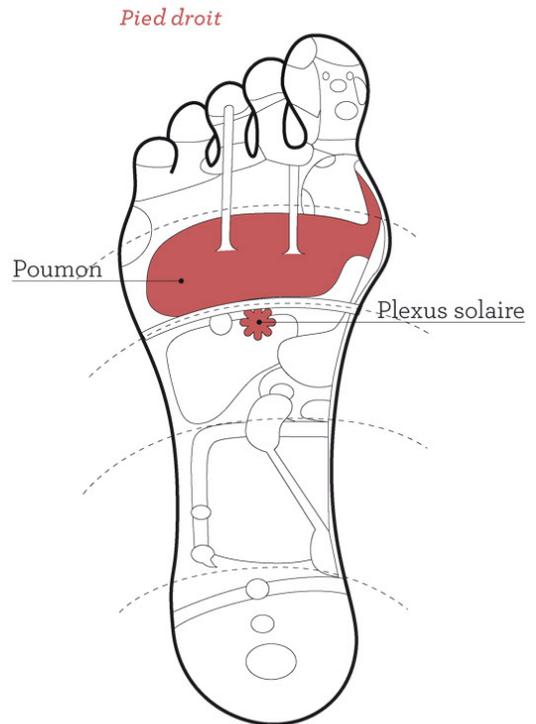
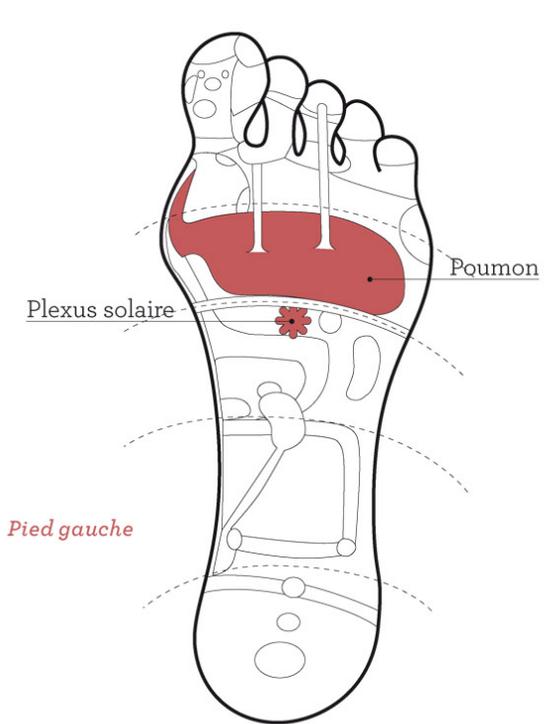


*Main gauche*

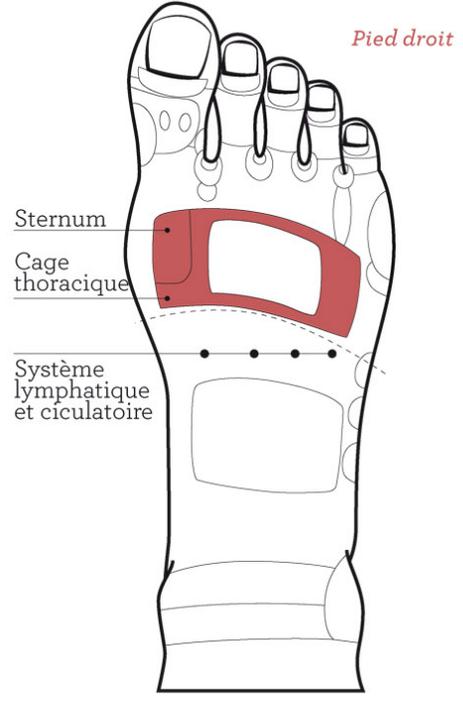


*Main droite*





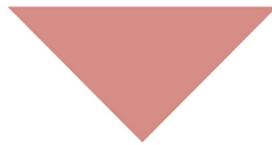
*Pied gauche*



*Pied droit*

# 10.

## Programme 1 jour « spécial beauté/bien-être »



Aujourd'hui, pause rien que pour vous, cocooning, repos et volupté. Vous allez vous organiser un soin maison 100 % naturel et efficace. Profitez-en pour manger « bien » et refaire ainsi le plein en énergie sur tous les plans.



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



#### 🕒 9 HEURES : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ Infusion de camomille ou de verveine (sans sucre ni lait ni sucrée)
- ☛ Pain au levain, purée d'amandes
- ☛ 1 yaourt au lait végétal, miel

#### 🕒 10 HEURES : DOUCHE PLAISIR, DOUCHE SOIN, LE CULTE DU BANHO

Au Brésil, le banho (art de la douche) est un véritable culte. Il fait chaud, humide, on n'hésite pas à passer sous la douche 3 ou 4 fois par jour pour un rafraîchissement express...

Chez nous, la météo est légèrement plus frisquette. On adapte le banho pour un moment rituel cocooning et on insiste sur le martèlement de l'eau chaude sur le crâne, haute zone sensible truffée de points d'acupression.

Laissez l'eau couler sur votre corps comme une pluie bienfaisante, nettoyante, enveloppante, qui vous laverait de vos tensions.

Ressentez pleinement le jet au sommet de votre tête, qui stimule doucement l'ensemble des points d'acupression du crâne, en partant du sommet pour descendre vers l'arrière (voir [ici](#) les points crâniens).

Cette eau qui coule est riche en ions négatifs apaisants (l'inverse des ions positifs énervants), ce qui n'est pas le cas de l'eau du bain, stagnante.

Ce type de douche, prolongée, chaude, sans but hygiénique mais plutôt dans un objectif de lâcher-prise, est très efficace. Fermez les yeux, écoutez simplement le son des gouttes sur le rebord de la douche ou de la baignoire, et sur votre peau. Encore un sens sollicité : l'ouïe. Il existe des CD relaxants avec seulement le bruit de l'eau qui coule, il y a une raison.

Puis, dirigez le pommeau vers le ventre pour un automassage doux et chaud. Dessinez des ronds dans le sens des aiguilles d'une montre pour stimuler le transit intestinal. Passez aussi par les reins, le bas du dos. Profitez sans penser à rien. Respirez lentement, profondément.

Terminez par de l'eau plus fraîche voire froide sur les pieds, et remontez un peu des pieds vers les genoux, plusieurs fois de suite. C'est plus violent que l'eau chaude, mais super-dynamisant et en réalité très agréable.

Si vous le souhaitez, profitez-en pour faire un gommage ou vous enduire de savon noir avant d'ouvrir le robinet. Mais n'appliquez rien d'autre sur votre peau.

#### 🕒 **11 HEURES** : MARCHE

Balade en plein air : 1 heure. Les courageuses passent en mode « marche active » (c'est-à-dire rapide) : rien de tel pour l'oxygénation et donc un joli teint.

#### 🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- Taboulé de quinoa à la libanaise (quinoa + persil)
- Tartare de saumon, légumes marinés à l'italienne
- 1 petite grappe de raisin

🕒 **14 HEURES : DÉTENTE**

Sieste, repos, lecture (livre, pas de tablette ni d'ordinateur)

🕒 **15 HEURES : PLUSIEURS OPTIONS AU CHOIX**

1. Découverte d'une nouvelle activité corporelle douce (danse, Pilates, yoga, étirements...)
2. Longue balade dans la nature (bois, plage, campagne...)
3. Activité manuelle (mosaïque, cuisine, peinture, sculpture, land art)...

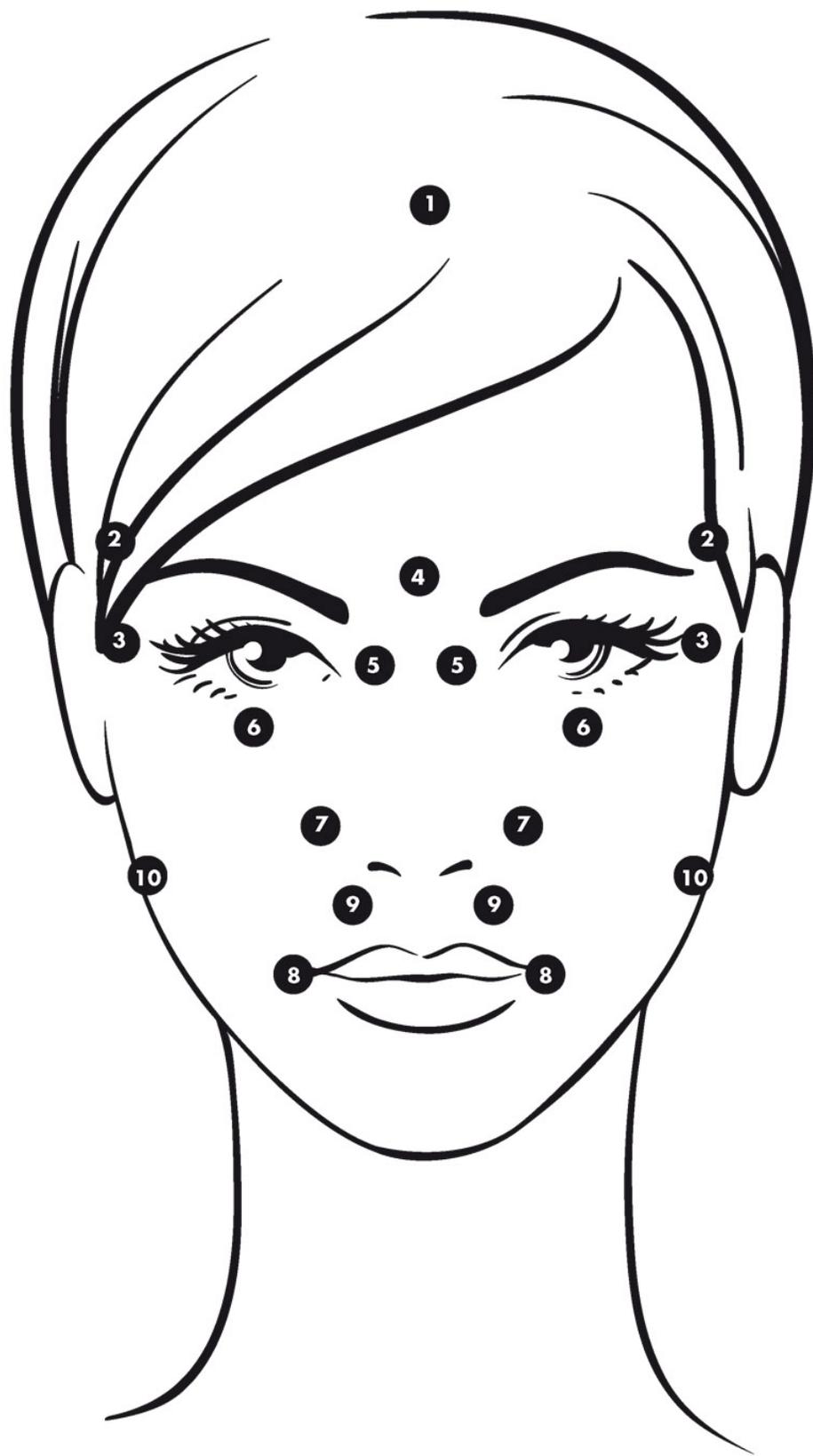
L'important : être occupée physiquement avec la tête focalisée sur une activité.

🕒 **20 HEURES : DÎNER**

- Soupe de carottes
- Œuf cocotte aux champignons, salade de mâche, 1 tranche de pain au levain
- Pomme au four aux noix



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**

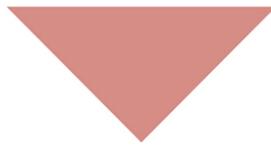


1. DESSINEZ UN TRAIT EN PARTANT DEPUIS LE MILIEU DES SOURCILS POUR MONTER JUSQU'AU POINT 1. PRESSEZ.
2. PRESSEZ LES TEMPES.
3. PRESSEZ LES BORDS EXTÉRIEURS DES YEUX, À 1 BON CENTIMÈTRE.
4. PRESSEZ PILE ENTRE LES DEUX SOURCILS.
5. PRESSEZ LES BORDS INTÉRIEURS DES YEUX, À 1 BON CENTIMÈTRE.
6. PRESSEZ SUR LES POMMETTES, AU MILIEU DE L'ŒIL (AU NIVEAU EXACT DE LA PUPILLE)
7. PUIS DESCENDEZ DE DEUX LARGEURS DE DOIGT (INDEX) ET PRESSEZ.
8. PRESSEZ À LA COMMISSURE DES LÈVRES.
9. PRESSEZ SOUS LES NARINES, AU BORD EXTÉRIEUR DU NEZ.
10. PRESSEZ (DOUCEMENT) SUR L'ARTICULATION

Vous devez être la plus belle ce soir ? Soyez plus active dans vos manœuvres : pincez, pétrissez, claquez doucement sur les mêmes points. Vous vous offrez ainsi un massage Kobido, le lifting japonais autrefois réservé aux geishas.

# 11.

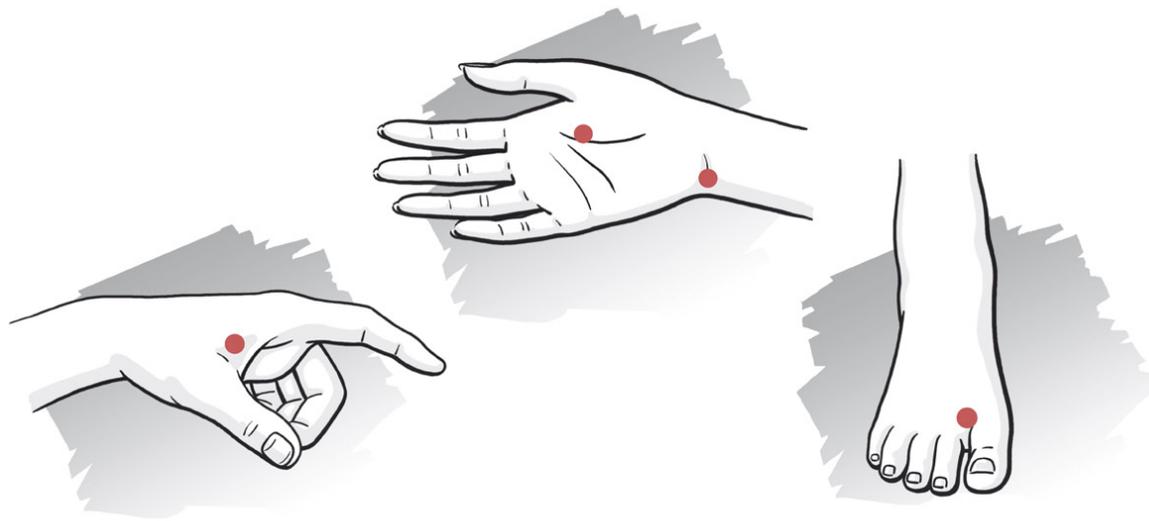
## Programme 1 jour « anxiété, stress, sommeil »



Le stress, le mal du siècle. Et il ne se contente pas de nous pourrir la vie durant la journée ! La nuit, il grandit encore et prend un malin plaisir à nous laisser éveillé, en proie aux ruminations. Pour le tenir à distance et moins subir ses effets pervers, on se concentre sur son hygiène de vie : stimuler les points énergétiques liés au stress, appliquer des huiles essentielles apaisantes et respirer, bouger plus et manger plus léger (deux garanties sommeil de plomb), prendre son temps (précipitation et agitation sont anxiogènes), marcher au moins 1 heure chaque jour (2 ou 3 c'est beaucoup mieux), plonger dans un jacuzzi ou une piscine, lire un livre, couper son portable... bref, des petits gestes simples, trop souvent oubliés. Une stratégie globale indispensable et aux résultats inestimables.



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ Thé ou infusion de romarin (sans sucre ni lait ni sucrée)
- ☞ 2 œufs coque, mouillettes
- ☞ 1 kiwi

🕒 **10 HEURES** : MARCHE

2 heures de balade tranquille, dehors

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- ☞ Salade verte, noix, noix de cajou
- ☞ Jambon blanc, lentilles roses
- ☞ 1 part de gâteau au chocolat

🕒 **15 HEURES** : ACTION !

2 heures de balade tranquille, dehors. Remplacez par (ou ajouter) 1 heure de piscine ou de vélo

🕒 **16 H 30** : COLLATION

- ☞ 1 tasse de rooibos
- ☛ 1 poignée de fruits secs

### 🕒 20 HEURES : DÎNER

- ☛ Gaspacho et son pain croustillant
- ☛ Crevettes, germes de soja
- ☛ 1 pomme cuite
- ☞ 1 infusion de verveine, 1 carré de chocolat noir

### 🕒 21 HEURES : SOIRÉE LECTURE

Pas d'écran de télévision ni même de liseuse : un vrai livre en papier !

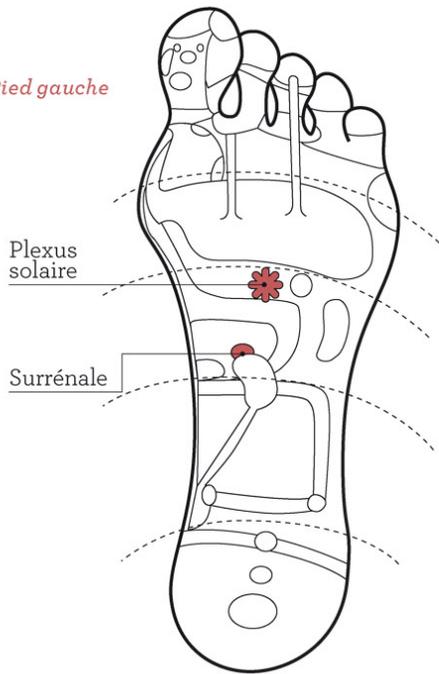
☞ Lait chaud au miel (si toléré), sinon 1 tasse de miel aroma : 1 goutte d'HE de litsée citronnée + 1 goutte d'HE de lavande officinale + 1 c. à c. de miel de lavande + 1 rondelle de citron bio dans 15 cl d'eau frémissante



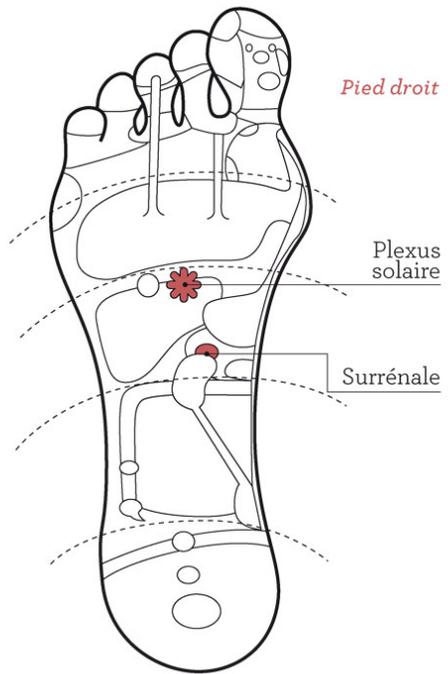
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**



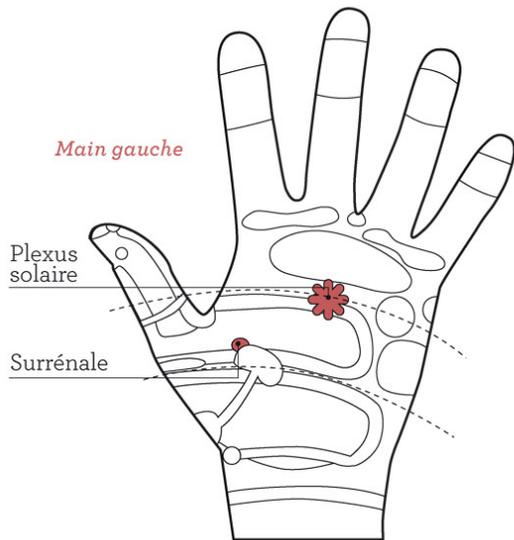
*Pied gauche*



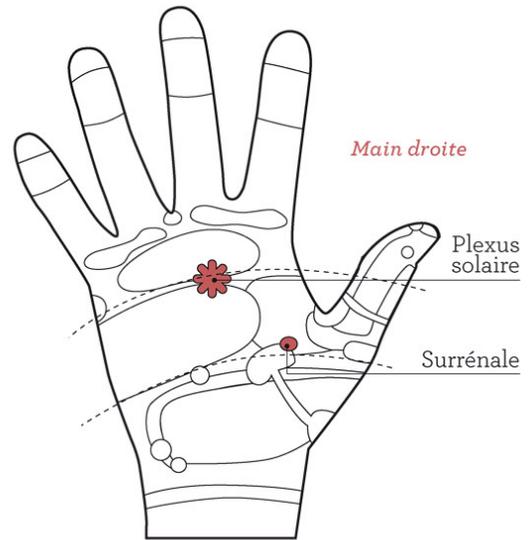
*Pied droit*



*Main gauche*



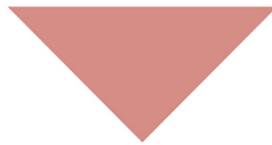
*Main droite*



# 12.

## Programme 1 jour

### « antidouleur »



Brutale, *la douleur aiguë* signale que quelque chose ne va pas. Il faut trouver quoi et non la faire taire juste pour la bâillonner.

Sournoise, insidieuse, totalitaire, *la douleur chronique* teinte tout, empêche tout projet spontané, perturbe profondément la vie quotidienne.

Certains points énergétiques sont très utiles pour apaiser les douleurs, et le résultat est encore plus probant avec les huiles essentielles adéquates. Là encore, un ensemble de petits gestes antidouleur est vivement recommandé.



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

🍷 Golden milk

*Fouettez dans une casserole 1 mug de lait de coco avec 1 c. à s. de curcuma moulu. Portez doucement à frémissement. Ajoutez 1 c. à c. d'huile de coco, et 1 de miel ou de sirop d'agave. On peut ajouter du gingembre, de la cannelle,*

*remplacer le lait de coco par du lait d'amande, de chanvre, d'épeautre...*

• 1 banane

🕒 **10 HEURES** : MARCHÉ

1 heure de balade tranquille, dehors

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

• Salade de concombre au yaourt et à la menthe

• Pavé de saumon, kitchari

*Dans une poêle, faites revenir de l'oignon dans un peu d'huile d'olive. puis ajoutez 3 c. à s. de lentilles, 3 c. à s. de riz basmati, du curcuma en poudre (ou du curry). Versez 2 verres d'eau et laissez le tout mijoter 20 minutes. Surveillez régulièrement, ajoutez de l'eau si besoin en cours de cuisson.*

• ¼ d'ananas

🕒 **15 HEURES** : ACTION !

1 heure de balade tranquille, dehors. Ou 1 heure de piscine ou de vélo.

🕒 **20 HEURES** : DÎNER

• Gaspacho

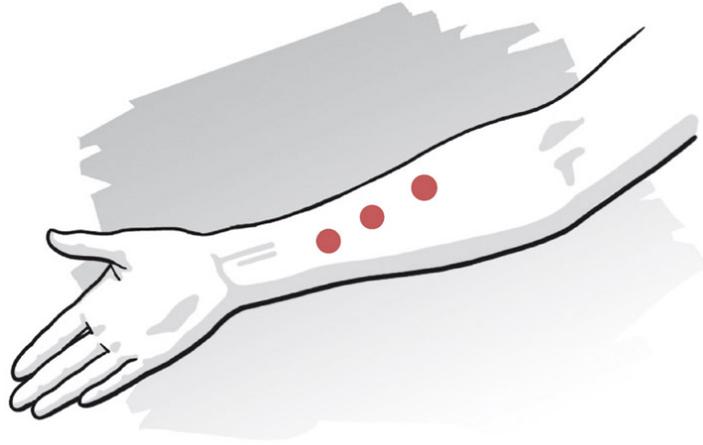
• Poulet au gingembre, brocolis croquants

*Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez 1 échalote coupée très finement et quelques lamelles fraîches de gingembre (à défaut, de la poudre). Laissez cuire votre blanc de poulet dedans, tranquillement, en le retournant régulièrement. Ajoutez un trait de sauce soja. Servez avec du riz complet.*

• Poire pochée au romarin

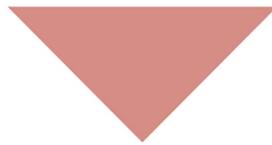


## VOTRE SÉANCE ACUPRESSION



# 13.

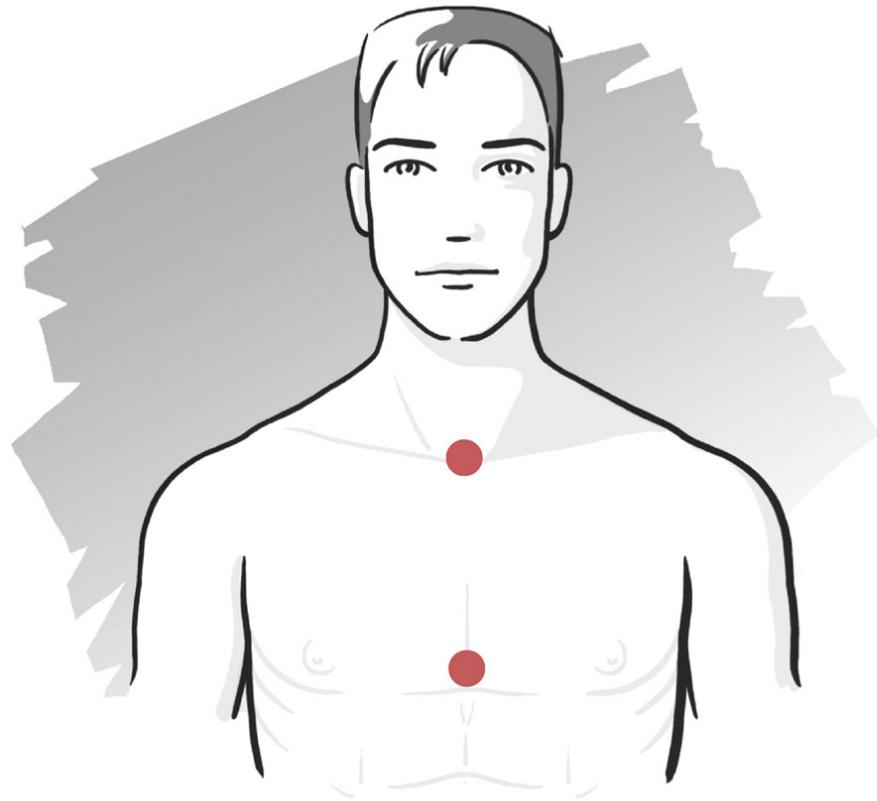
## Programme 1 jour « respiration plus facile »



Entre le stress, la pollution, une mauvaise posture qui comprime le système respiratoire... c'est encore un miracle si on arrive à respirer « à peu près » ! Or, la respiration est à la base de la santé puisqu'elle apporte l'oxygène partout dans notre corps, dans chacune de nos cellules. Libérez vos poumons !



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ Thé ou café nature (sans sucre ni lait ni sucrée)
- ☞ Pain complet, purée d'amandes
- ☞ 1 yaourt nature
- ☞ 1 clémentine ou 1 abricot

🕒 **10 HEURES** : ACTION !

2 heures de vélo, marche sportive, running, dehors

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- ☞ ½ avocat sauce ciboulette
- ☞ Papillotes de sardines à la niçoise ou sushis/sashimis + wasabi

🍷 Salade de pomme au coulis de fruits rouges

🕒 **15 HEURES** : MARCHÉ

2 heures de balade tranquille, dehors. Respirez à fond, tranquillement, en expirant également à fond.

🕒 **20 HEURES** : DÎNER

🍷 Potage de légumes

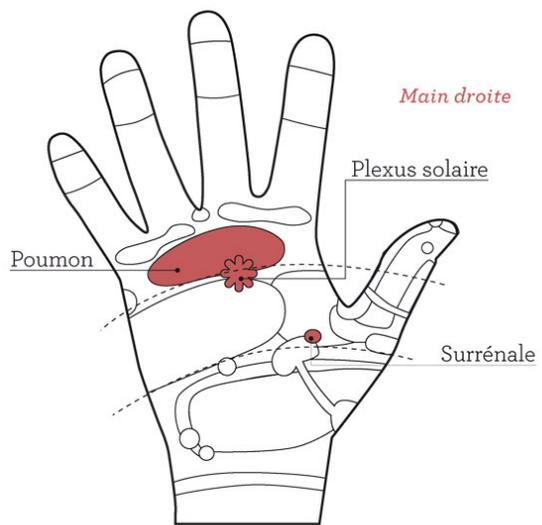
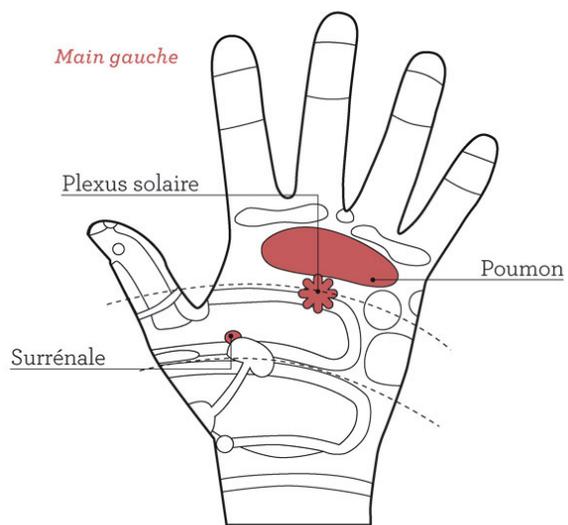
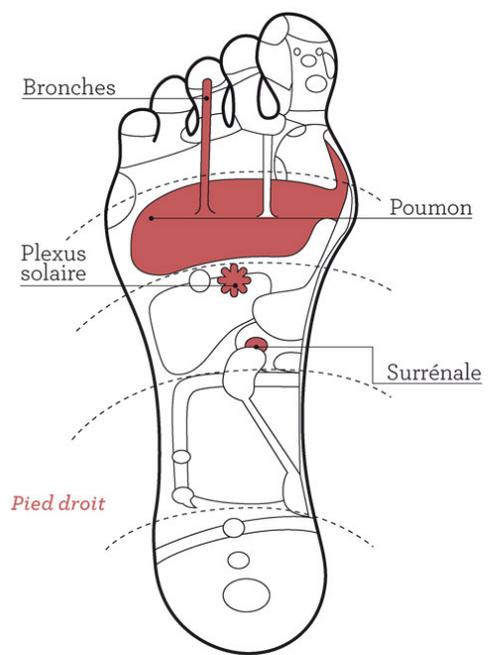
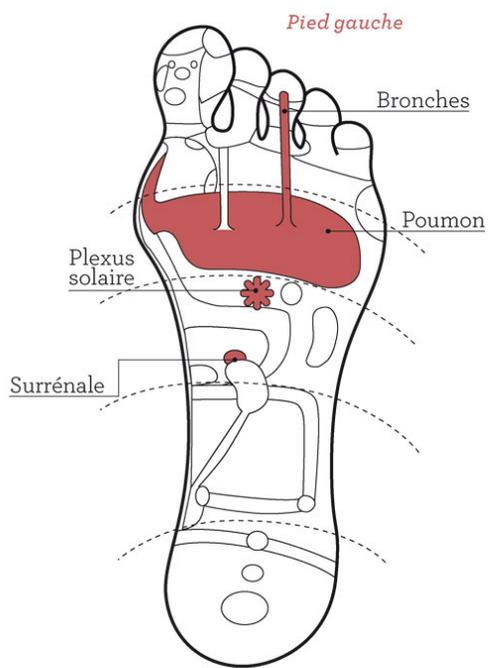
🍷 Omelette aux herbes et aux champignons, haricots verts

🍷 Fromage blanc au son d'avoine



**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**





# 14.

## Programme 1 jour

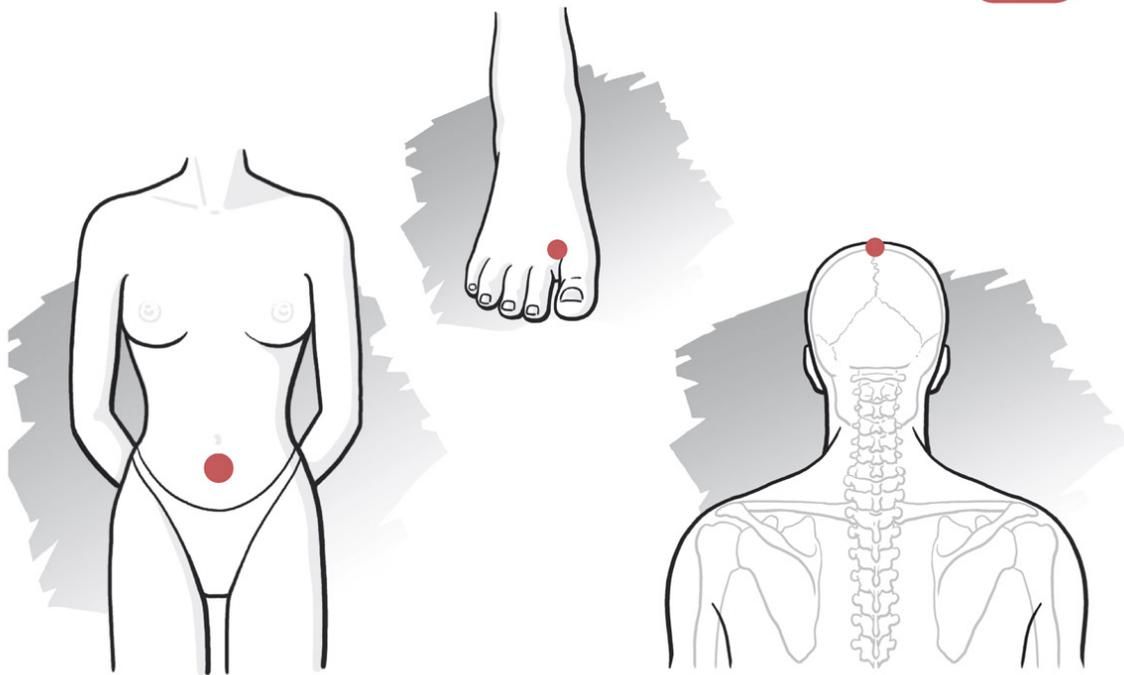
### « antifatigue »



On a tous de « bonnes » raisons pour être fatigué. Mais ce n'est pas une fatalité. Une multitude de petits outils sont à notre portée pour retrouver plus d'énergie, éviter d'en perdre trop et recharger ses batteries. Comme toujours, la solution passe par davantage de sommeil, de meilleurs aliments, plus d'activité physique (le sport, même, est la seule fatigue qui donne... de l'énergie !). Et bien sûr, les automassages énergétiques, avec les huiles essentielles dynamisantes.



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

☞ Thé ou café (sans sucre ni lait ni sucrée)

☛ Healthy bowl de graines de chia coco framboises

*Mélangez 40 g de graines de chia, 1 yaourt au lait végétal, 75 ml de lait de coco. Laissez gonfler de préférence toute la nuit (donc à préparer la veille au soir, sinon au moins 20 minutes le matin pendant la séance d'acupression)*

☛ 1 kiwi ou 1/2 barquette de framboises

🕒 **10 HEURES** : ACTION !

2 heures de vélo, marche sportive, running, dehors

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

☛ Salade d'avocat + 1 pincée de spiruline en poudre

☛ Brochettes de poulet au gingembre, riz basmati aux amandes

☛ Salade de fraises à la menthe

🕒 **15 HEURES : MARCHÉ**

2 heures de balade tranquille, dehors. Respirez à fond, tranquillement, en expirant également à fond.

🕒 **20 HEURES : DÎNER**

🍷 Assiette de mâche à la ciboulette

🍷 Poke bowl

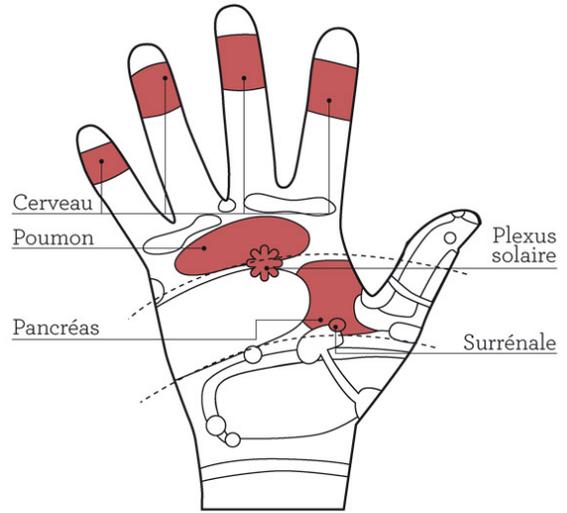
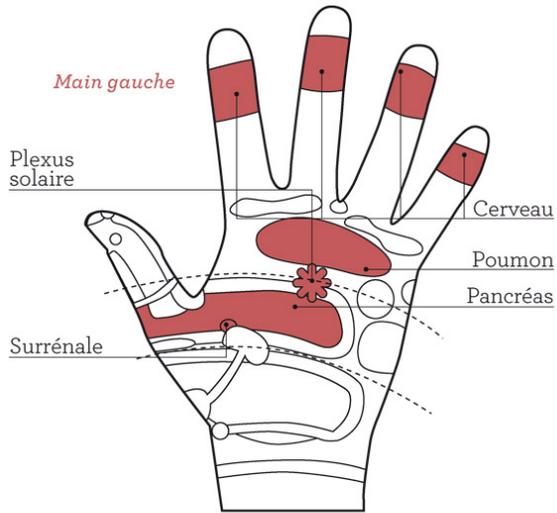
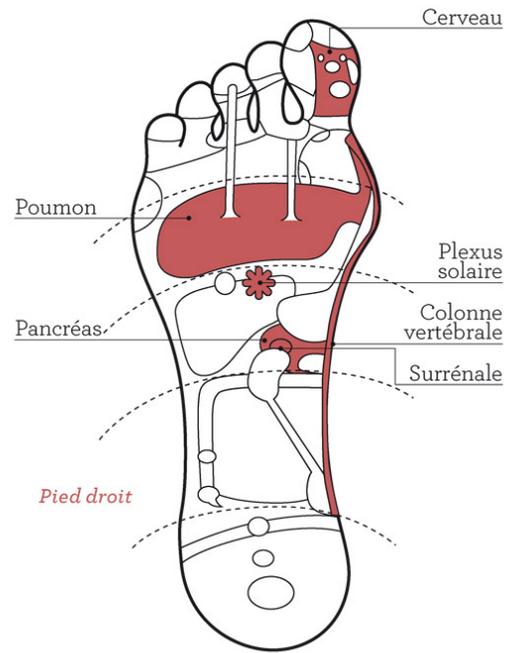
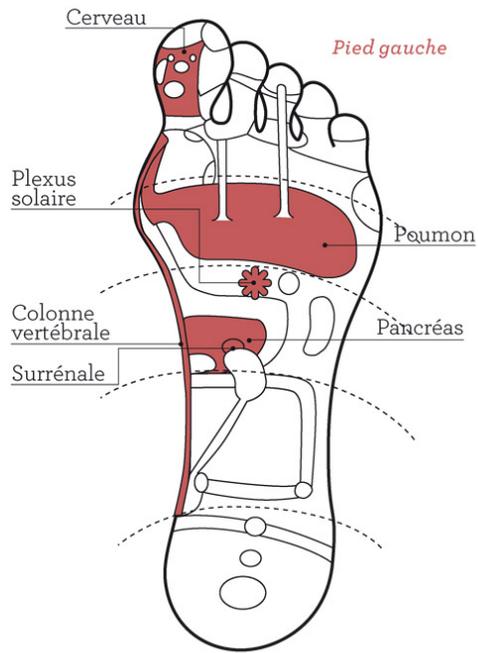
*Dans un bol, réunissez (en présentant joliment) du thon rouge cru mariné 2 heures dans de la sauce soja, du riz basmati blanc cuit, des petits cubes d'oignon, de mangue, d'avocat, des lamelles de gingembre mariné (gari), des noix de cajou pour le croquant, des algues (si vous en trouvez).*

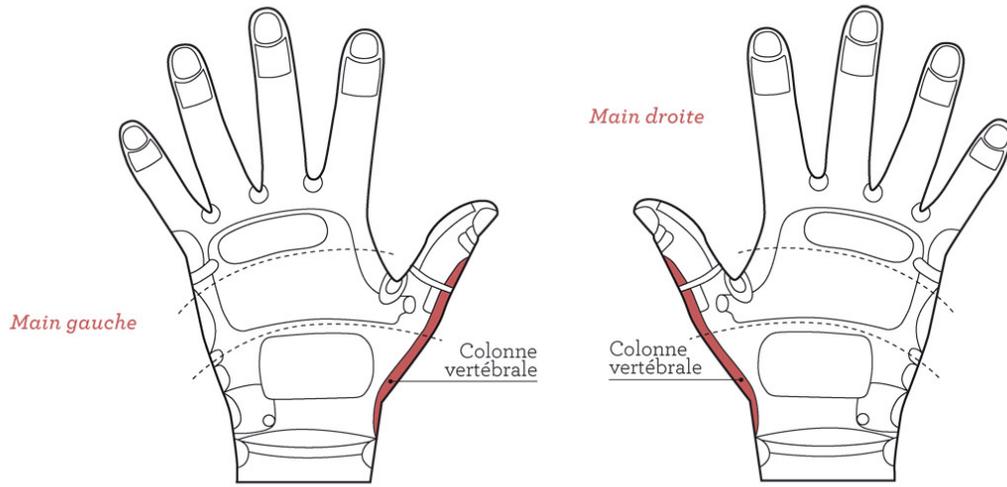
🍷 Crumble pomme-cannelle



**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**



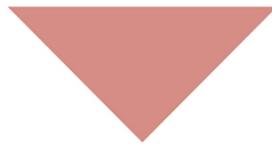




# 15.

## Programme 1 jour

### « aphrodisiaque »



Love is in the air... Mais le corps ne suit pas toujours. Un petit coup de pouce, quelques huiles essentielles soigneusement choisies, et ça repart !



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

☞ Thé ou café (sans sucre ni lait ni sucrée) en mode « café love »

*Faites l'amour. Buvez 2 cafés sans sucre (ou dans le sens inverse).*

- ☛ Viennoiseries tièdes du boulanger
- ☛ Des fraises, des fraises !

🕒 **10 HEURES** : ACTION !

2 heures de vélo, marche sportive, running, dehors

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- 🍷 Avocat au poivre et piment
- 🍷 Spaghettis à la noix de muscade
- 🍷 1 petite mangue

🕒 **15 HEURES** : MARCHÉ

2 heures de balade tranquille, dehors. Respirez à fond, tranquillement, en expirant également à fond.

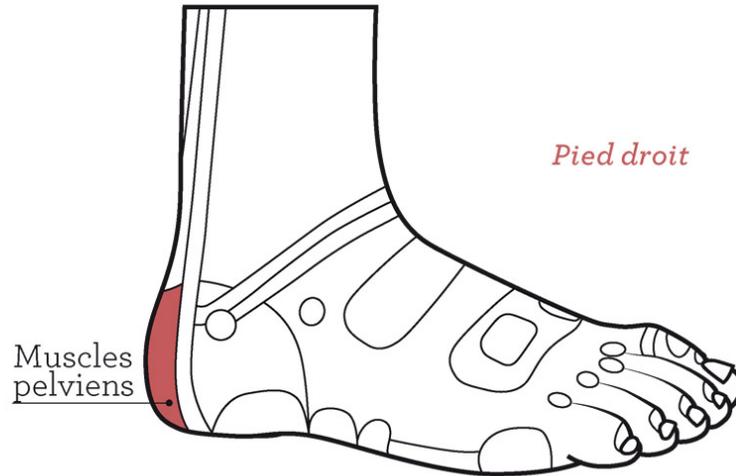
🕒 **20 HEURES** : DÎNER

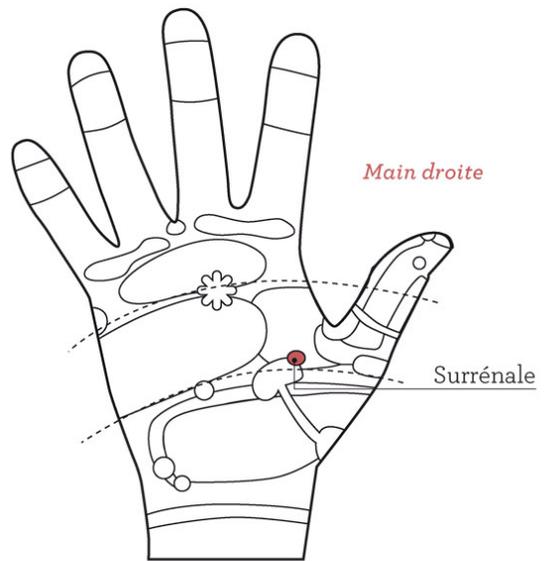
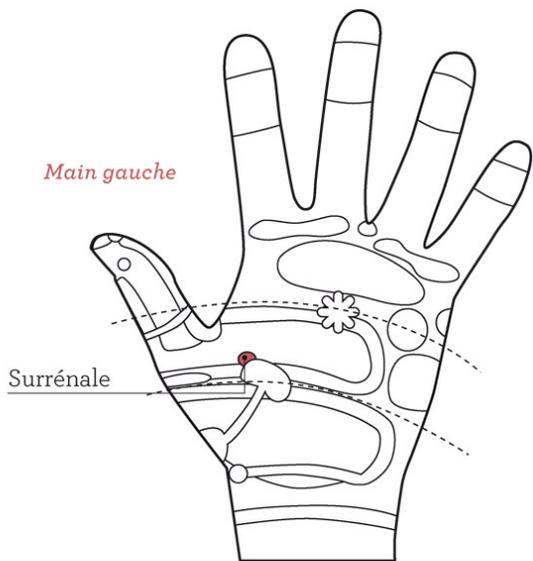
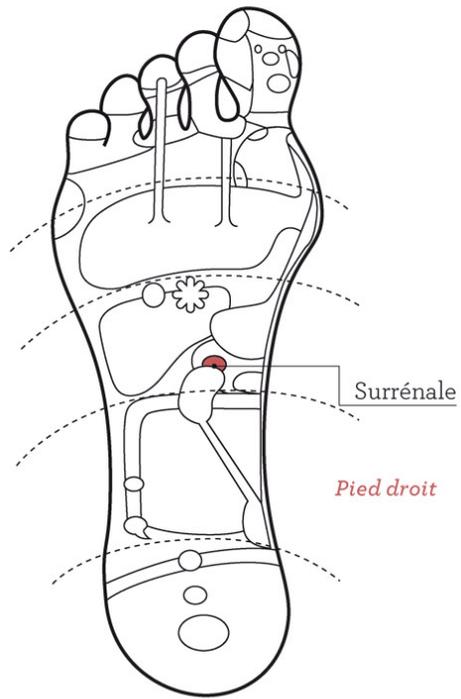
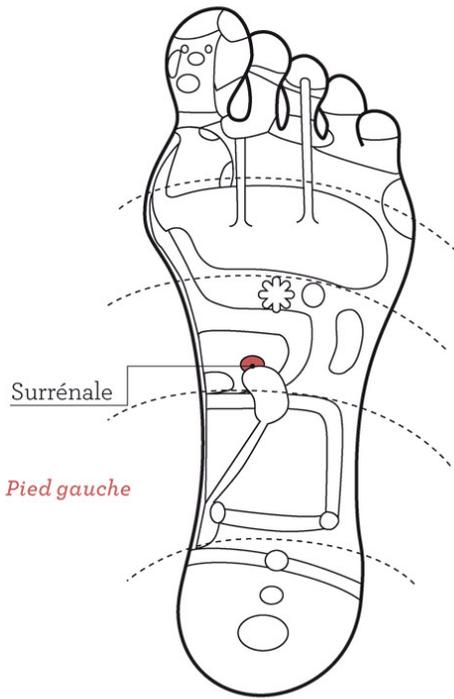
- 🍷 3 huîtres
- 🍷 Gambas au curry
- 🍷 Coulant au chocolat et sorbet gingembre



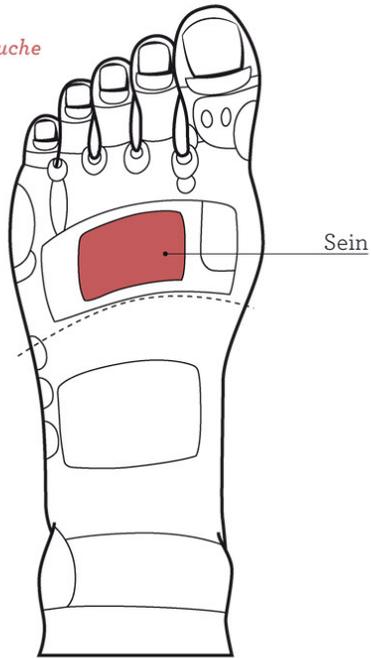
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO → FEMME**



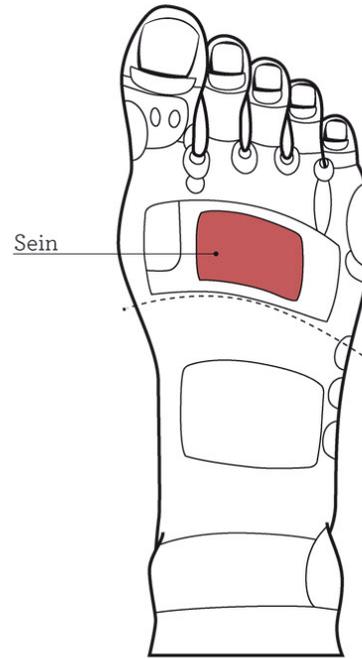




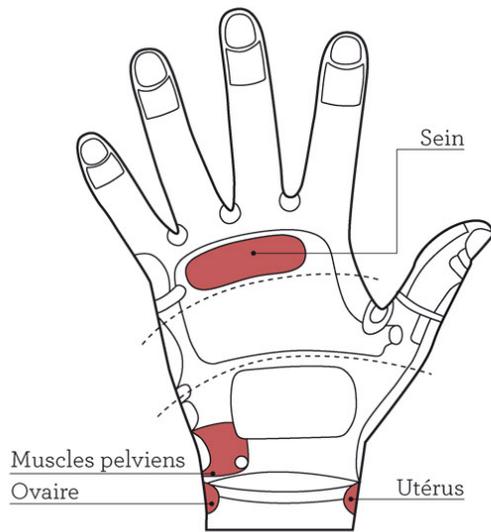
*Pied gauche*



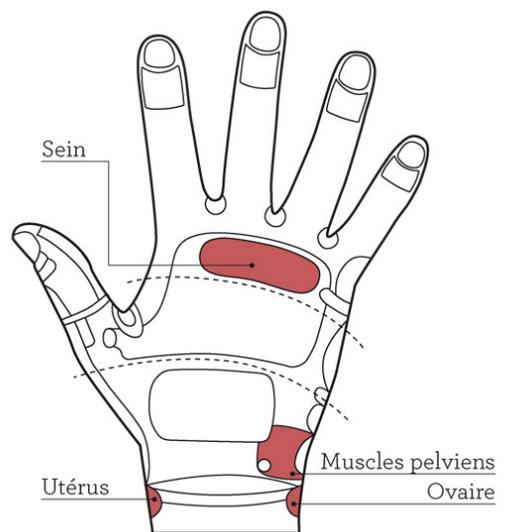
*Pied droit*



*Main gauche*

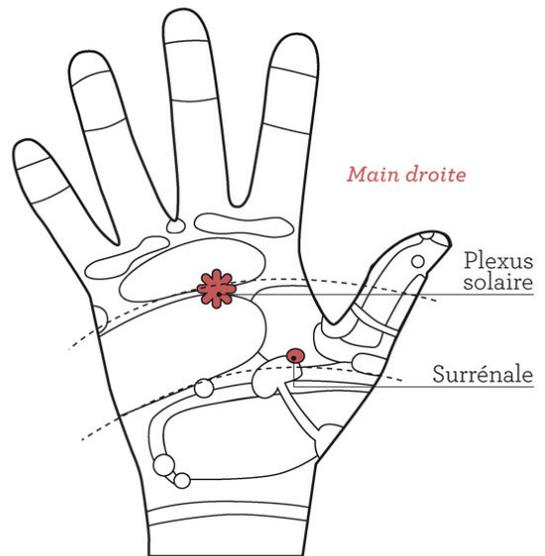
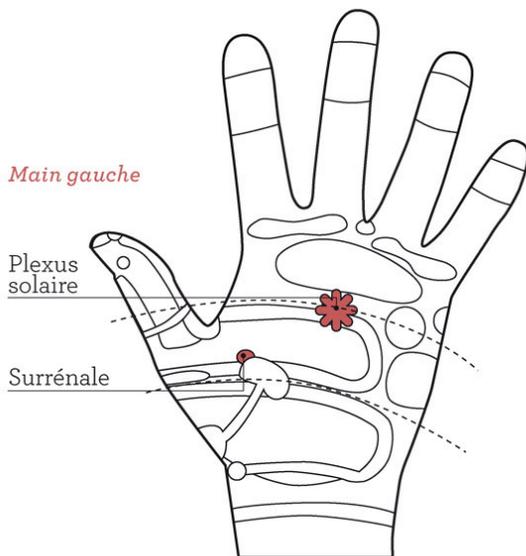
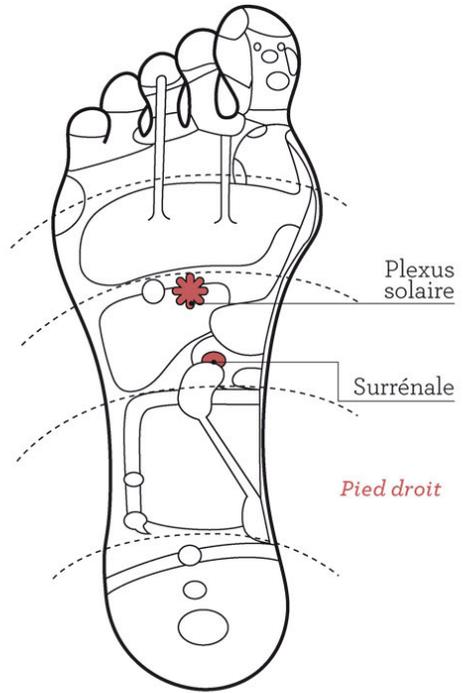
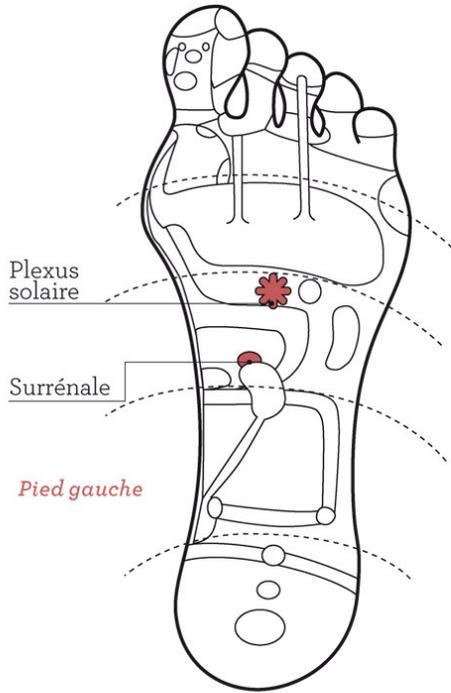


*Main droite*

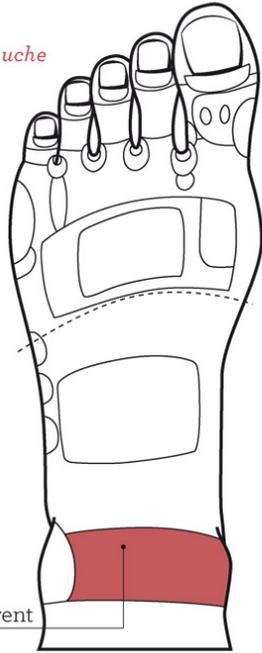




**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO → HOMME**

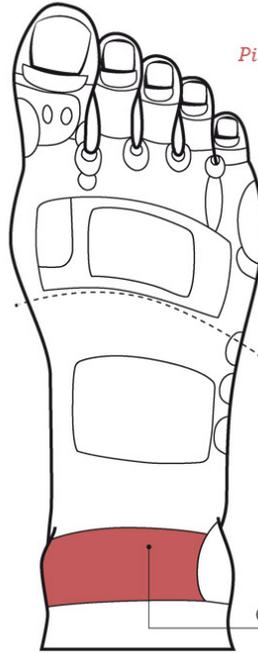


*Pied gauche*



Canal déférent

*Pied droit*



Canal déférent

*Pied gauche*

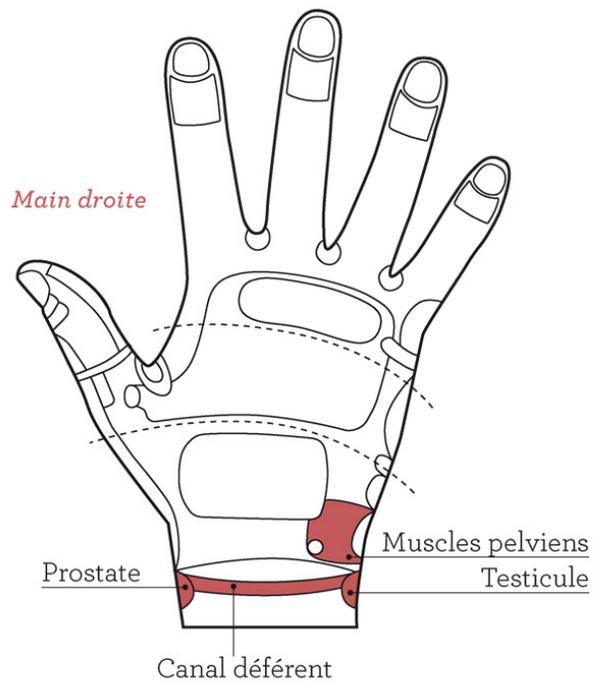
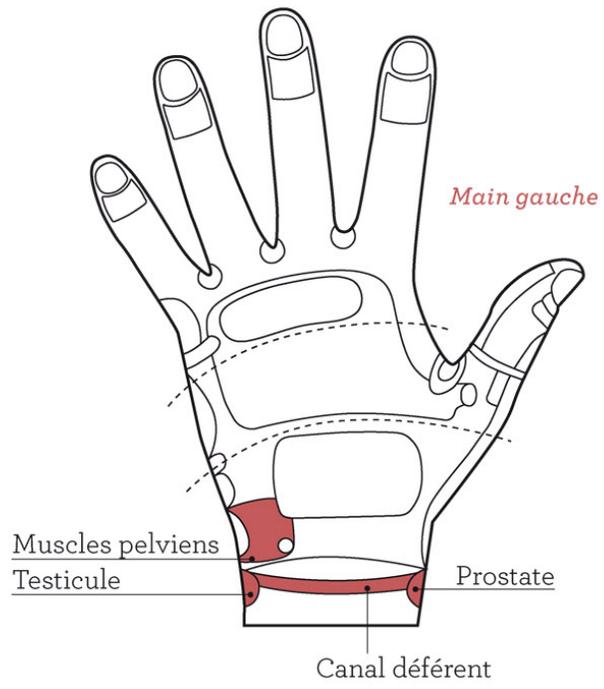


Muscles pelviens

*Pied droit*

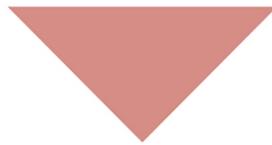


Muscles pelviens



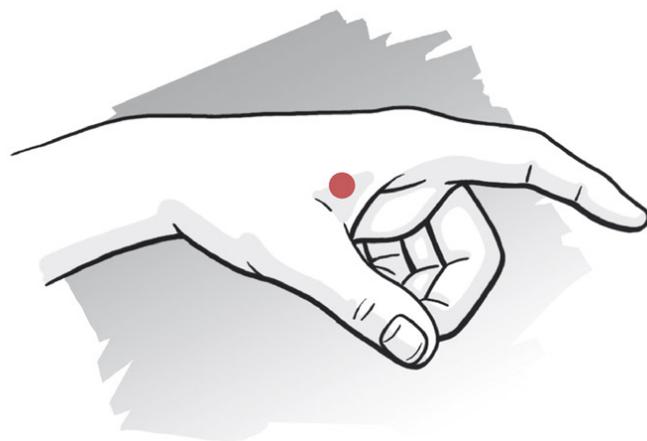
# 16.

## Programme 1 jour « douleurs de règles »

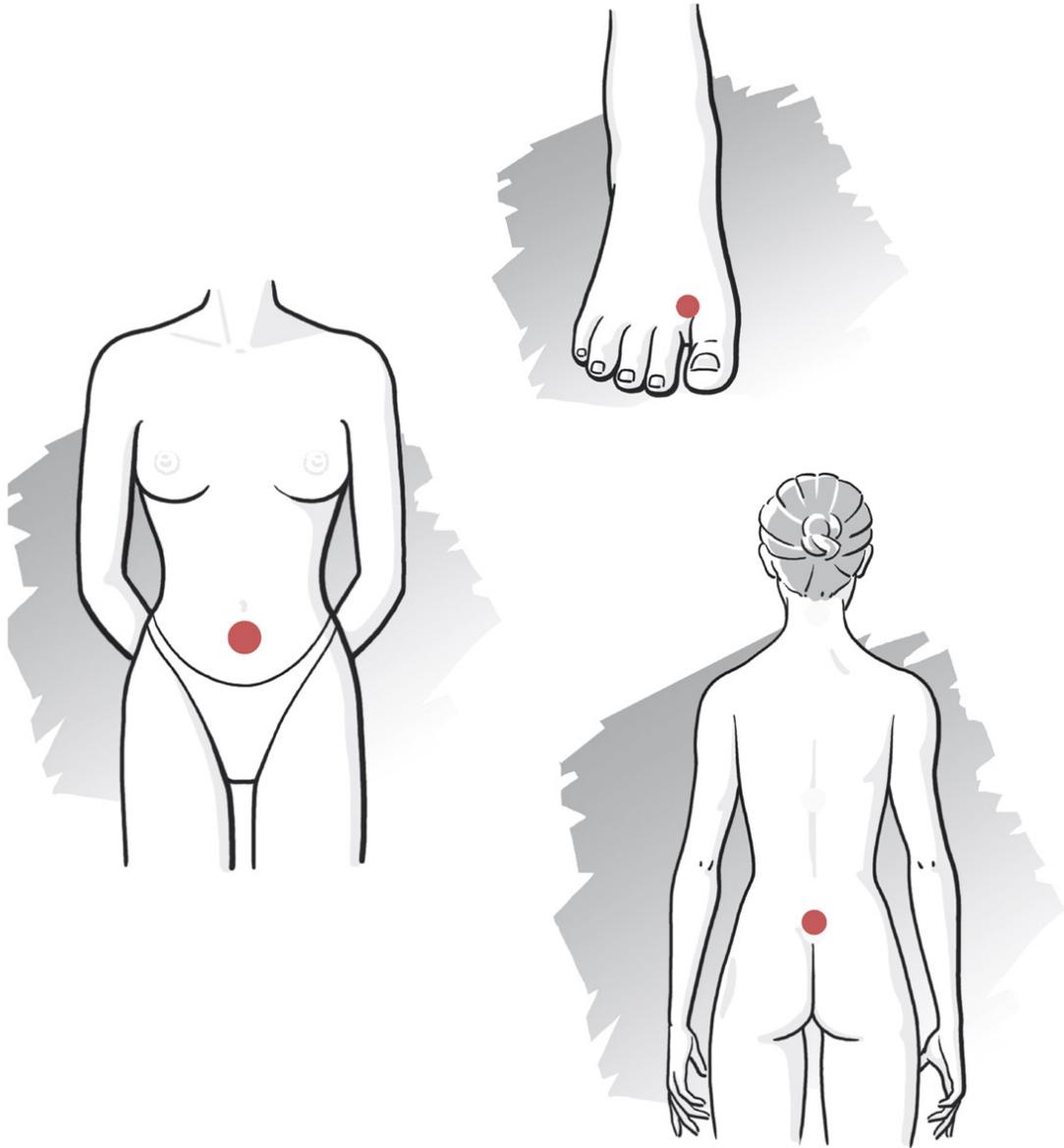


Les femmes sont inégales face à leur cycle menstruel. Chez certaines, tout se passe comme si de rien n'était, ou presque. Chez d'autres, c'est l'apocalypse chaque mois. À savoir : d'une manière générale, le fait de fluidifier la circulation sanguine fait beaucoup de bien. Donc tout ce qui est marche voire un peu plus sportif est très très efficace pour dégonfler et avoir moins mal. Encore faut-il surmonter la barrière psychologique (et parfois physique) qui nous sépare de cette vie « normale ». Diminuer l'inflammation est également une bonne idée. Stimuler à distance les ovaires, via les points énergétiques et les huiles essentielles, évidemment aussi.

VOTRE SÉANCE ACUPRESSION



Ce point vous aidera à éloigner les douleurs liées à votre état  
(maux de tête, de « reins »...)



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ Thé ou café (sans sucre ni lait ni sucrée)
- ☞ Pancakes super-fibres, purée d'amandes, miel
- ☞ 1 pomme cuite au four à la cannelle

🕒 **10 HEURES** : MARCHE

1 heure de balade tranquille, dehors

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- 🍷 Velouté de concombre
- 🍷 Tajine de veau au citron
- 🍷 Poire au cacao
- ☞ Potion magique antidouleur

*Faites chauffer doucement 1 tasse de lait de soja ou d'amande, avec 1 c. à c. de curcuma. Buvez lentement.*

🕒 **15 HEURES** : ACTION !

1 heure de balade tranquille, dehors. Ou 1 heure de piscine ou de vélo.

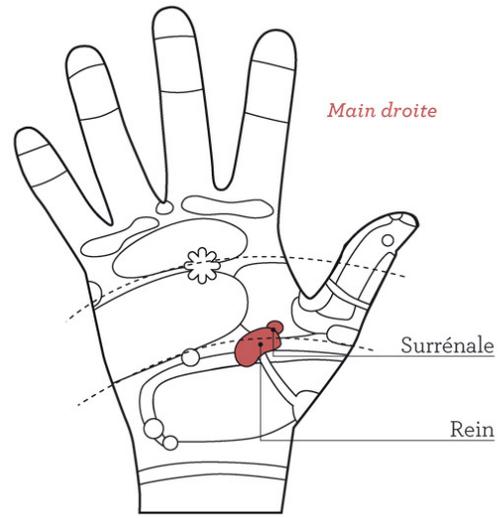
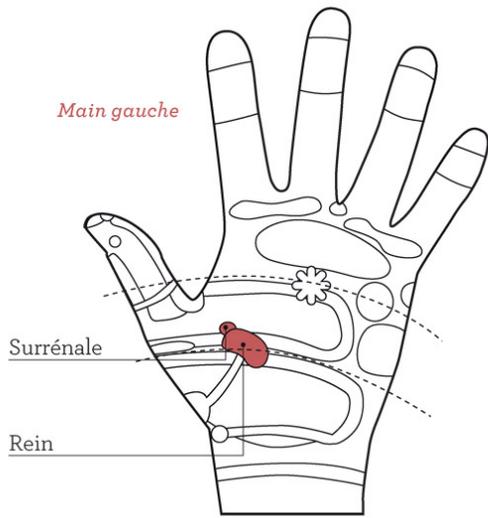
🕒 **20 HEURES** : DÎNER

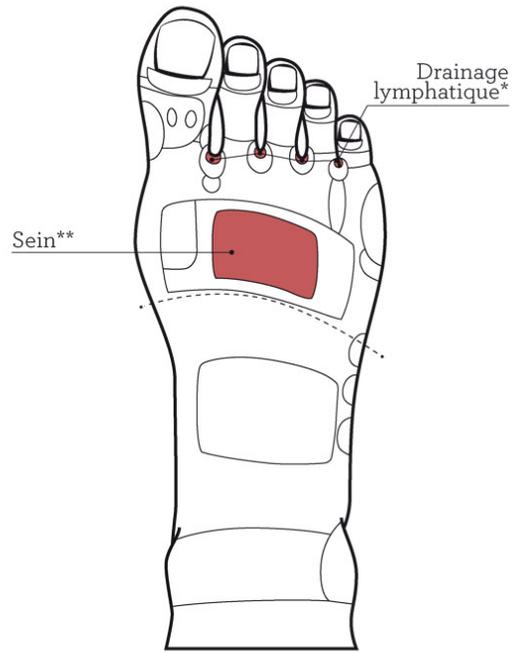
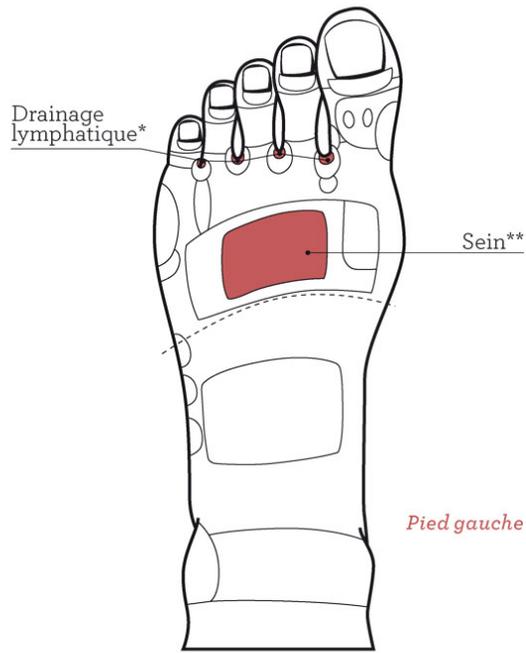
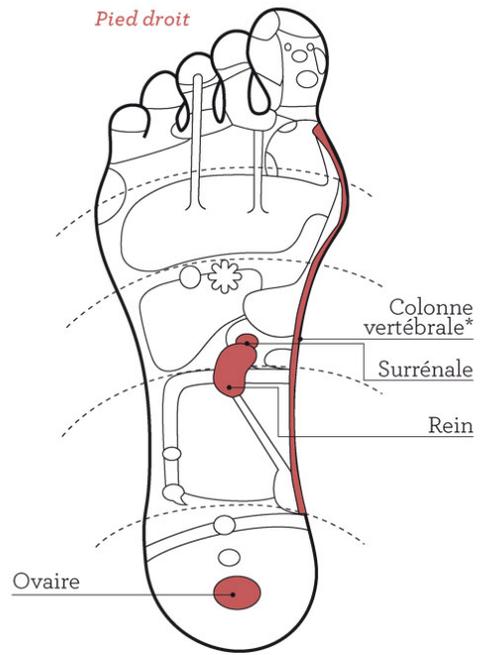
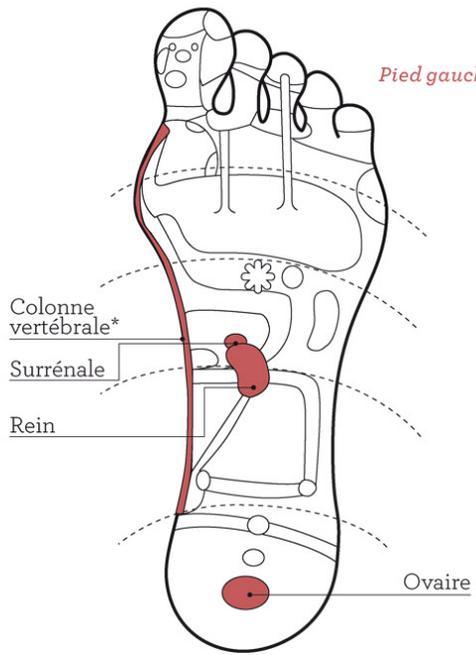
- 🍷 Salade de champignons de Paris
- 🍷 Moules à la tomate
- 🍷 2 abricots ou 2 clémentines

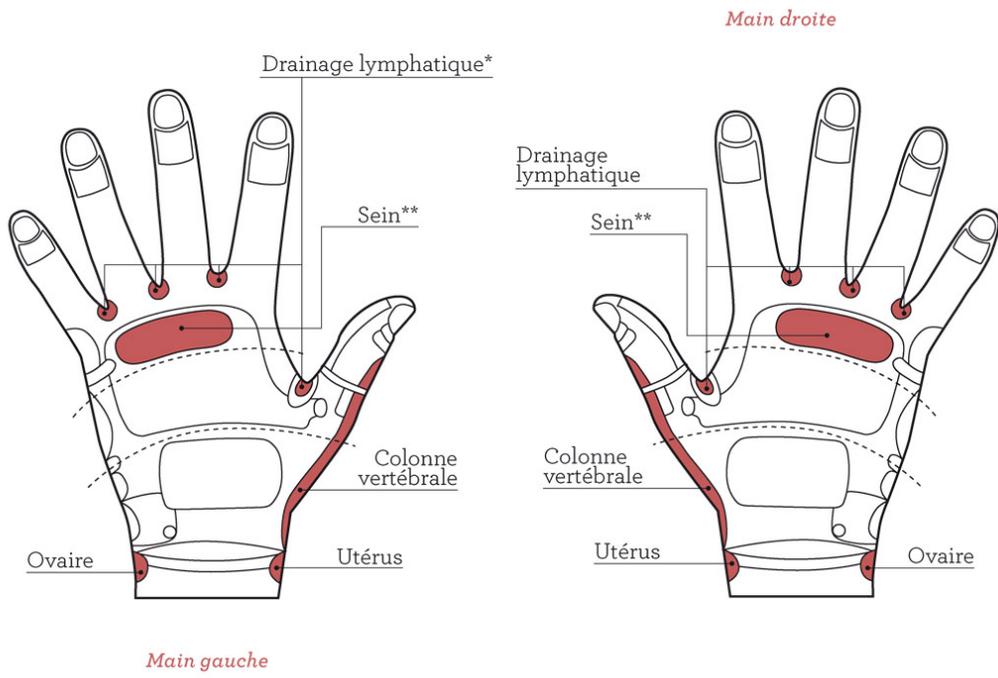


**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**





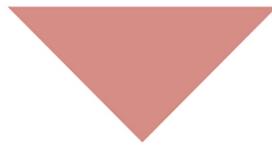




# 17.

## Programme 1 jour

### « ménopause »



La ménopause n'est pas une maladie ! C'est simplement le début d'une deuxième mi-temps, que l'on peut (et doit !) aborder avec un moral gagnant. Mais le cap peut être un peu difficile à passer. La ménopause concerne chaque femme un jour ou l'autre, soit plus de 400 000 chaque année. Bouffées de chaleur, déprime, fatigue, irritation, troubles digestifs, difficulté à accepter ce nouveau corps... un tournant plus ou moins compliqué à négocier selon chacune. Voici une journée type idéale pour prendre les bons réflexes au quotidien.



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**

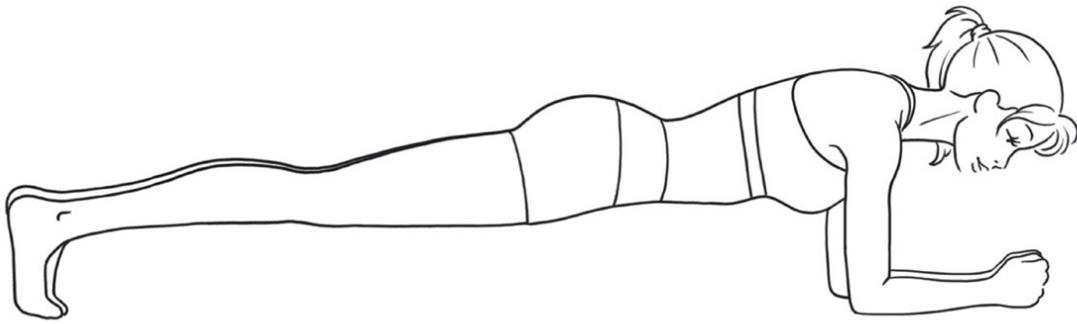


#### 🕒 8 HEURES : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ Thé, café ou infusion sans arôme (sans sucre ni lait ni sucrée)
- ☞ Porridge sans cuisson aux graines de chia
- ☞ 1 clémentine ou 1 abricot

#### 🕒 9 HEURES : GYM

**La planche** : 3 minutes. Tous les exercices de gainage aident à maintenir une masse musculaire adéquate.



### 🕒 10 HEURES : HOP !

**Marche sportive** : 1 heure. Il est important d'avoir une activité physique avec un petit impact articulaire afin de fabriquer de l'os. C'est pourquoi tous les sports ne se valent pas, et tout n'est pas qu'une question de calories ou de « se bouger ». La marche active est vivement recommandée. Il s'agit de marcher très vite, voire le plus vite possible, tout simplement, avec des chaussures adaptées (pas de talons, évidemment, mais pas non plus de chaussures de running, trop épaisses). Pour les plus sportives et qui courent depuis longtemps, surtout, continuez le running, c'est parfait !

### 🕒 13 HEURES : DÉJEUNER

- 🍷 Gaspacho de betterave
- 🍷 Cabillaud, riz complet, concassée de tomate
- 🍷 Yaourt nature à la crème de pruneaux

### 🕒 🍷 15 HEURES : ACTION !

Dehors à vélo, à randonner, à marcher pieds dans l'eau au bord de mer : 1 heure pour les débutants, 3 heures pour les « déjà actifs physiquement ». Ici, l'idée est aussi de favoriser la circulation du sang, c'est également très important.

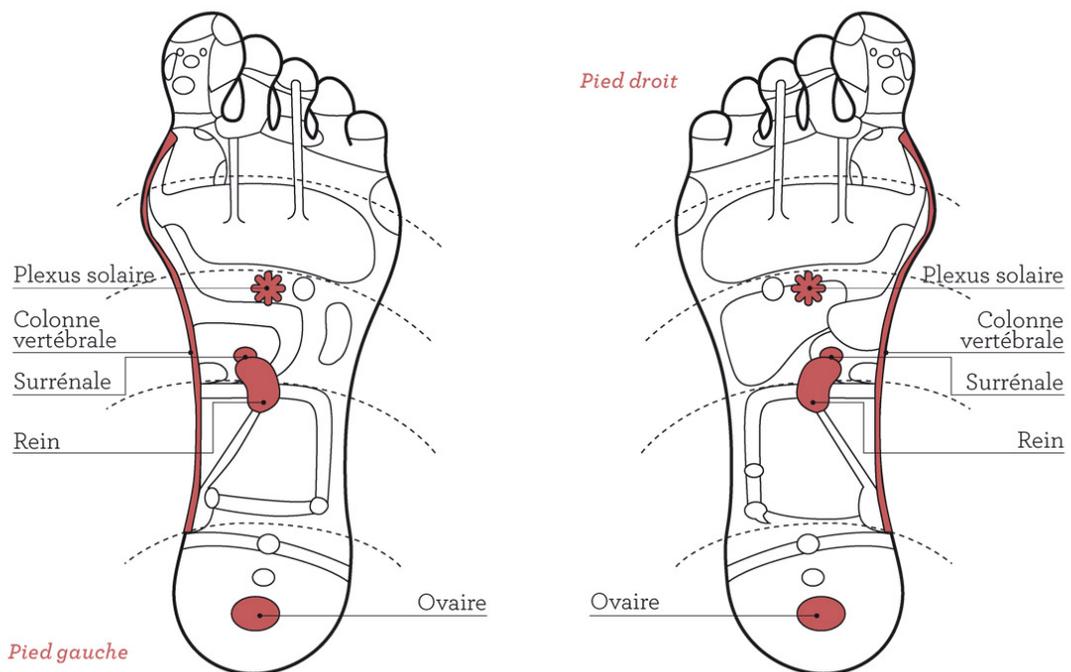
Pour info : l'aquagym est parfaite pour la circulation mais n'est pas « antiostéoporose ». Alternez !

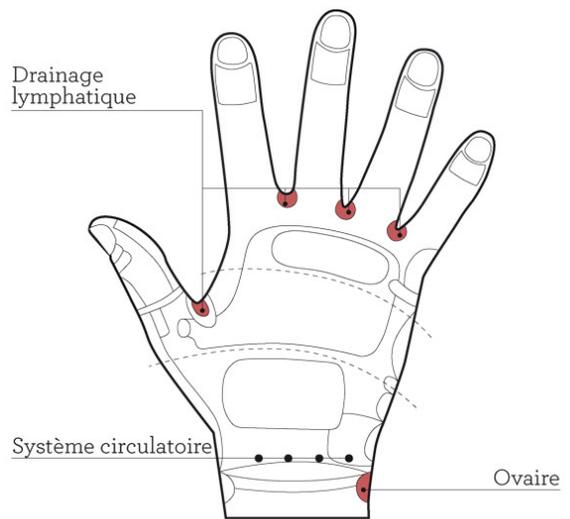
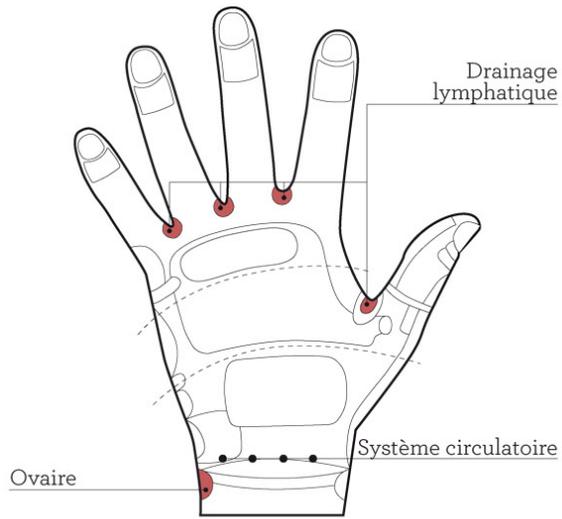
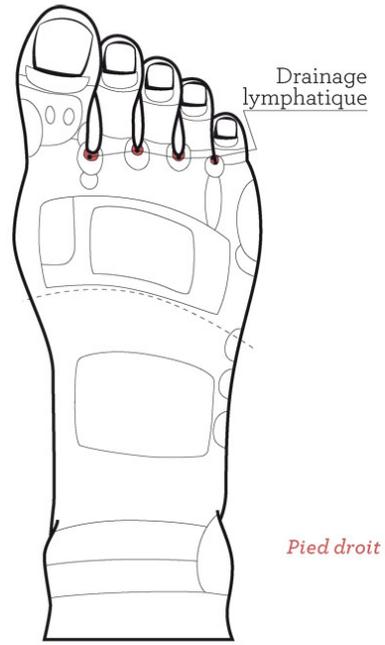
🕒 **20 HEURES : DÎNER**

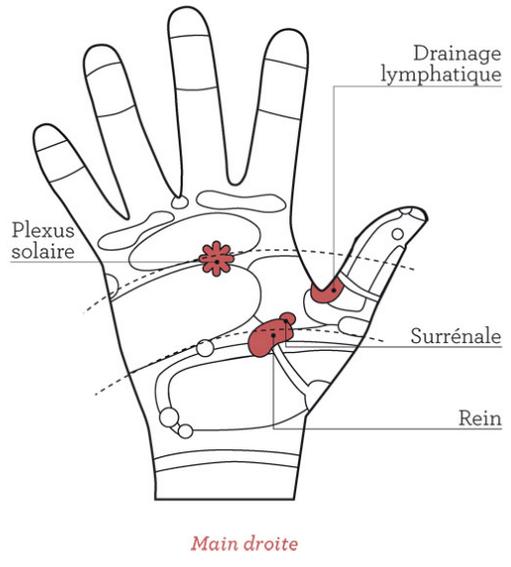
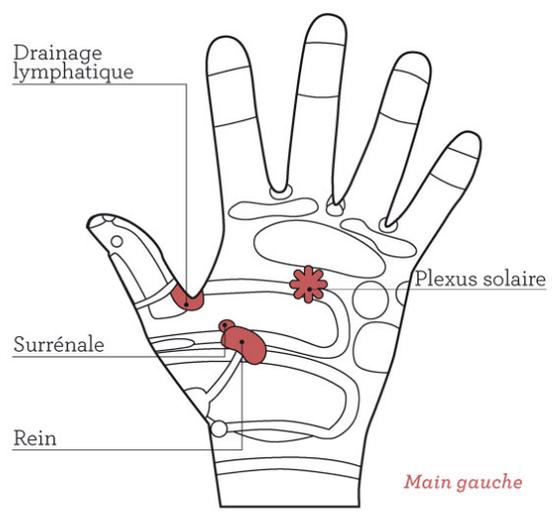
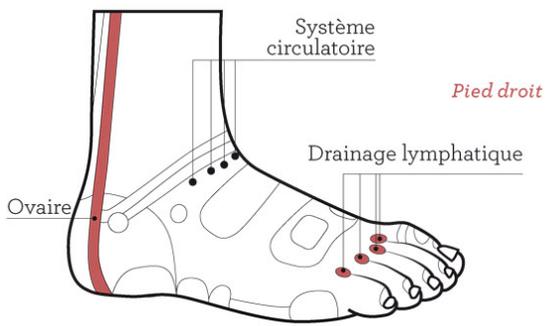
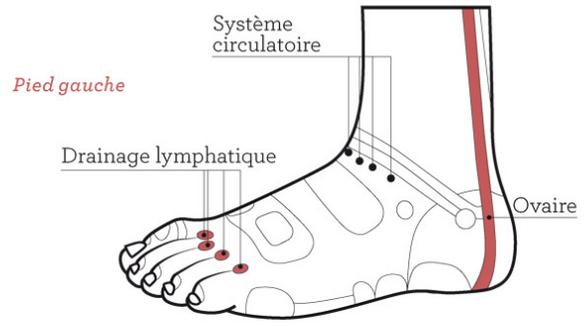
- 🍷 Velouté de petits pois aux croûtons
- 🍷 Saumon, salade de sarrasin au concombre et à l'aneth
- 🍷 Compote de pomme sans sucre ajouté



**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**



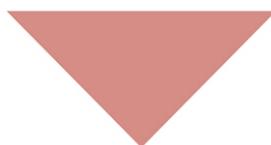




# 18.

## Programme 1 jour

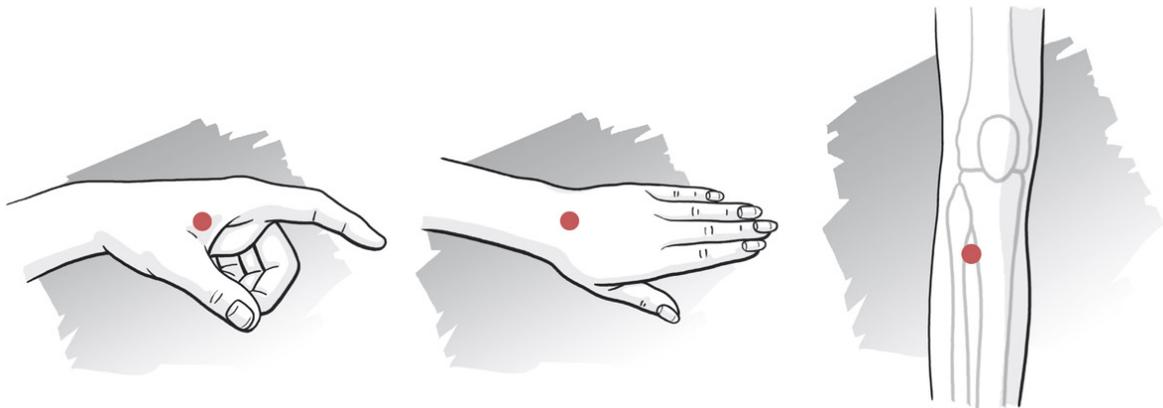
### « accompagnement anticancer »



Les médecins recommandent de plus en plus aux patients de « conserver une vie quotidienne normale » durant leur traitement, dans la mesure de leurs possibilités évidemment. Le but : garder une vie active, pas seulement tournée vers la maladie et son traitement. Et, bien sûr, aider le corps à traverser cette épreuve, à mieux tolérer les protocoles thérapeutiques, pour au final de plus grandes chances de rémission. Entre le sport santé (des activités sportives 100 % adaptées à votre situation), les conseils diététiques, les automassages énergétiques... voici des outils à votre disposition pour aller mieux, et vous sentir mieux (deux choses distinctes !).



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ Thé, café ou infusion sans arôme (sans sucre ni lait ni sucrée)
- ☛ Tartines croquantes 100 % sarrasin type Pain des fleurs, fine couche de beurre ou de purée d'amande
- ☛ 1 pomme cuite

🕒 **10 HEURES** : MARCHÉ

1 heure de balade tranquille, dehors.

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- ☛ Salade d'endives
- ☛ Escalope de veau, pommes de terre vapeur, épinards frais
- ☛ 2 clémentines ou 2 abricots

🕒 **15 HEURES** : ACTION !

Natation, danse, karaté, yoga, marche nordique, escrime, aviron... 1 séance de sport santé<sup>1</sup> – pour l'estime de soi, la reconquête du corps, un meilleur sommeil, un plus grand

appétit, moins de risque de récurrence, d'anxiété, de douleur, de fatigue... vous avez tout à y gagner !

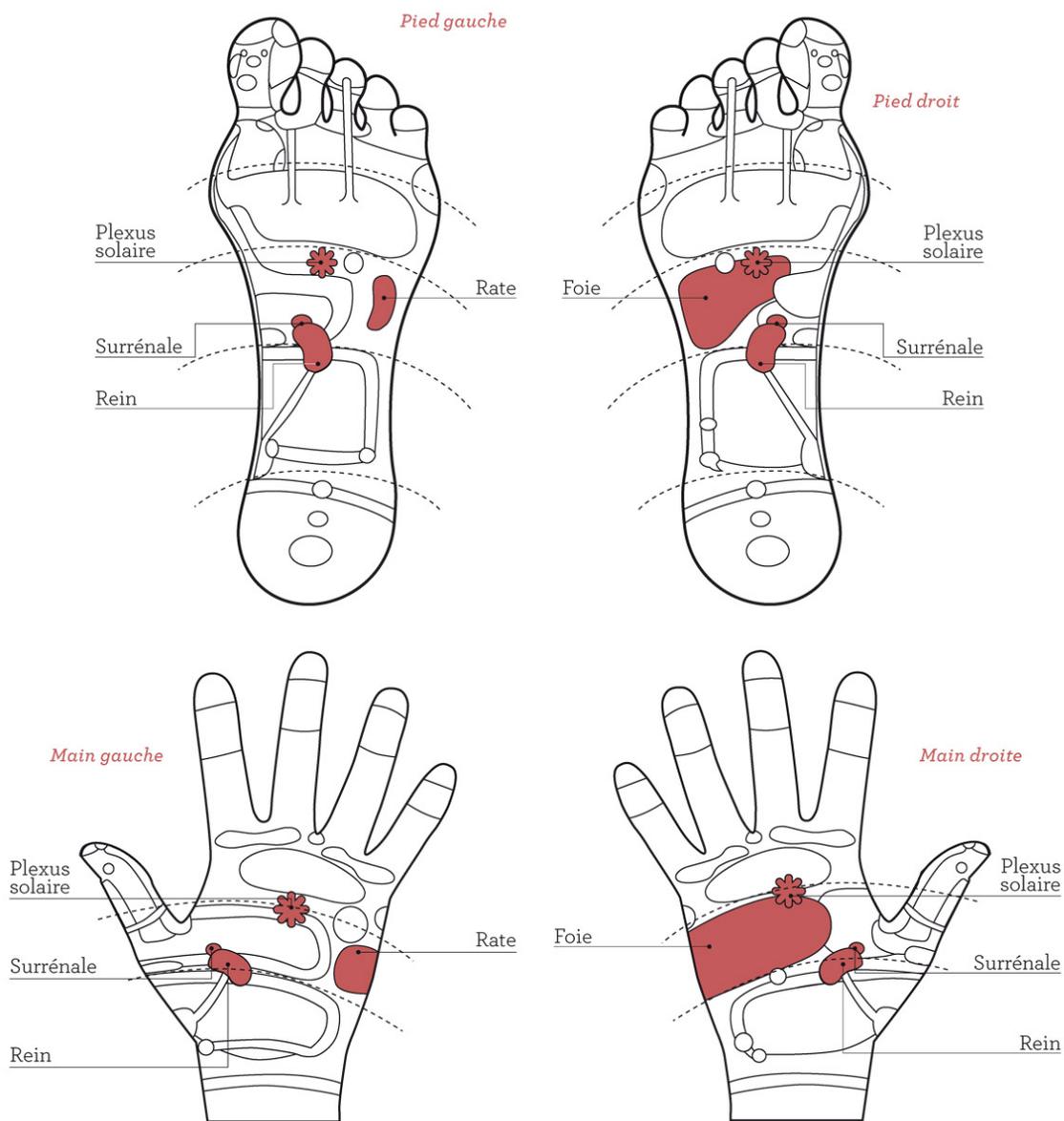
🕒 **20 HEURES : DÎNER**

- 🍷 Velouté de petits pois
- 🍷 Jambon blanc, haricots verts
- 🍷 Riz au lait maison à la cannelle et aux raisins secs



**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**

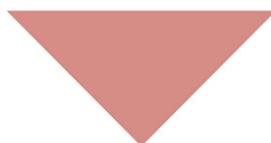




1. Pour savoir où pratiquer près de chez vous, renseignez-vous à la Fédération Nationale CAMI Sport et Cancer <https://www.sportetcancer.com/qui-sommes-nous>. Vous pouvez bien évidemment pratiquer seul ou dans un groupe, peu importe, c'est selon vos affinités.

# 19.

## Programme 1 jour « stop- tabac »



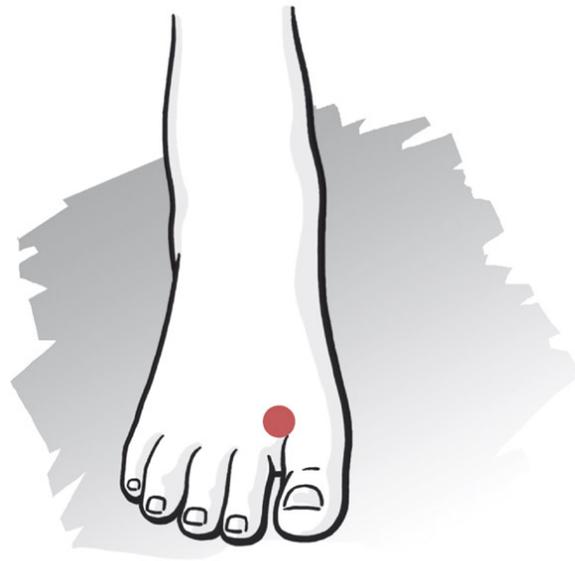
Il faut arrêter un jour ou l'autre, vous le savez bien. Seulement voilà, vous avez peur de grossir, d'être stressé, de mal supporter le sevrage. Vous verrez, c'est tellement plus facile quand on met toutes les chances de son côté !

🕒 **7 HEURES** : MARCHE

Balade dehors : 15 minutes



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



#### 🕒 8 HEURES : PETIT-DÉJEUNER

☞ Thé, ou infusion au choix, sans sucre

☛ 1 bircher-muesli

*Dans un grand bol réunissez 2 c. à s. de flocons d'avoine, 4 c. à s. de lait + 1 c. à s. de lait concentré sucré, 1 c. à c. de mélange de graines (lin, tournesol...), 1 c. à s. de jus de myrtille, ¼ de pomme coupée en bâtonnets très fins (si vous n'y arrivez pas, râpez-la), 1 c. à s. de mélange d'amandes/noisettes/noix et quelques cubes de fruits frais (banane, poire, papaye...) ou quelques petits fruits entiers « mous » (framboises, mûres...). Remuez bien pour que le tout se mêle et laissez gonfler ½ heure. Dégustez.*

#### 🕒 9 HEURES : DOUCHE

Terminez par un jet d'eau fraîche sur les pieds en remontant vers les genoux, et même plus haut si supporté.

#### 🕒 10 HEURES : MARCHE

Balade dehors : 15 minutes à 1 heure (courses pour midi)

🕒 **13 HEURES : DÉJEUNER**

- 🍷 Panais (ou carottes, ou céleri) râpé au basilic
- 🍷 Omelette au bacon, salade de mâche
- 🍷 Ramequin de fruits rouges

🕒 **15 HEURES : MARCHÉ**

Balade dehors : tout l'après-midi si possible

🕒 **20 HEURES : DÎNER**

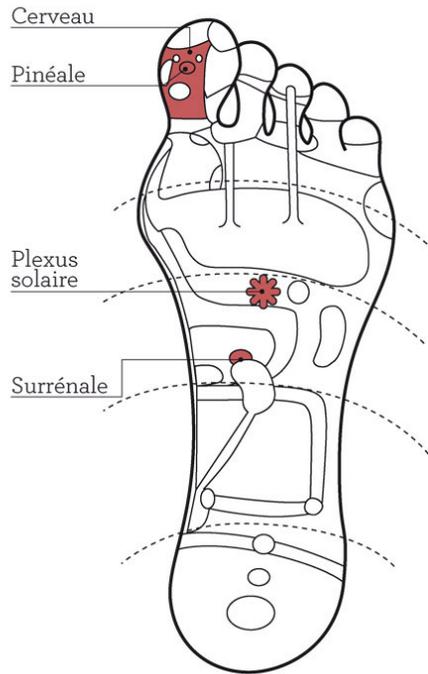
- 🍷 Potage de potiron aux zestes d'orange
- 🍷 Jambon blanc dégraissé, pommes de terre en robe des champs, sauce au basilic
- 🍷 2 clémentines



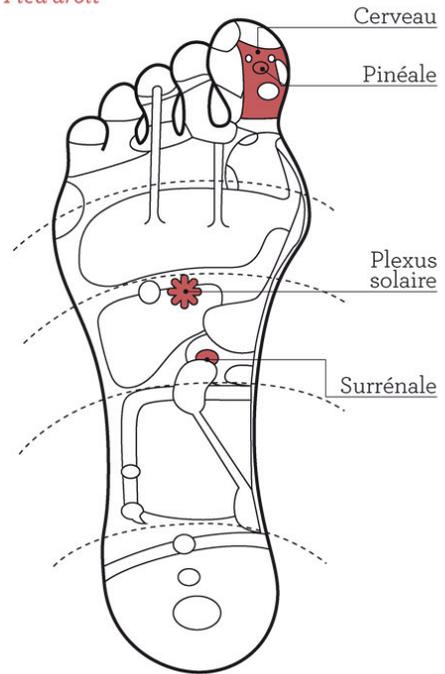
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**



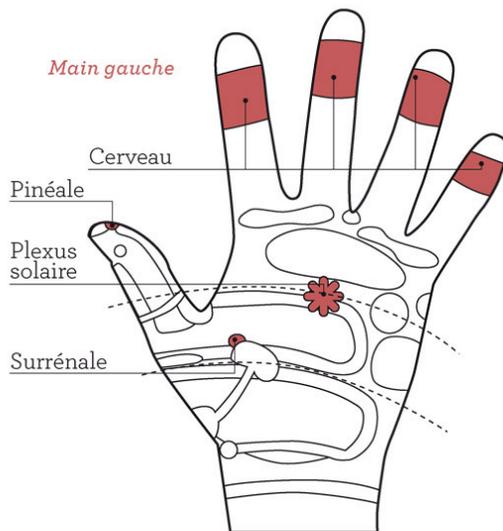
*Pied gauche*



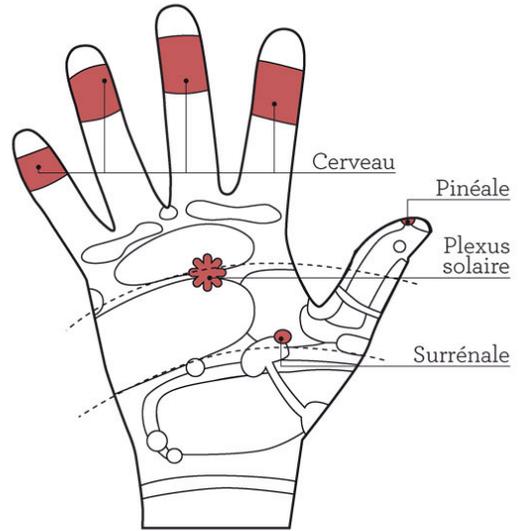
*Pied droit*



*Main gauche*

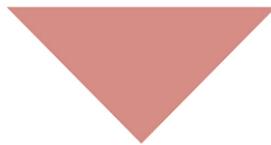


*Main droite*



# 20.

## Programme 1 jour « jour J » (antitrac, spécial passage d'examen ou journée difficile)



En ce moment, c'est tendu. L'échéance approche. Oral d'examen, rendez-vous pour un emploi, comparution au tribunal, passage de permis... la journée s'annonce chaude. Mais avec nos astuces, vous êtes paré pour un supplément de concentration, de maîtrise de vos nerfs et d'énergie afin de tenir la distance et le choc. Et insérez absolument 2 plages d'activité physique dans votre journée, si possible en respectant les horaires que nous vous proposons (sinon tant pis, adaptez). Bonne journée, à ce soir ! Tout va bien se passer.

🕒 **7 HEURES** : MARCHE

1 heure de marche active ou de running tranquille (selon niveau)



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

☞ 1 thé (non sucré)

☞ 2 tranches de pain complet, 1 c. à s. de purée d'amandes, miel

☞ ½ pamplemousse

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

☞ Salade composée

*1 petite boîte de lentilles, 1 tomate, ½ poivron rouge, 1 blanc de poulet sans la peau*

☛ 1 yaourt au soja avec 1 c. à c. de cacao.

🕒 **14 HEURES** : MARCHÉ

30 minutes de marche tranquille

🕒 **16 HEURES** : COLLATION

☛ 1 rooibos (non sucré)

☛ 1 poignée de cerises

☛ 3 carrés de chocolat noir, 5 amandes

🕒 **19 HEURES** : MARCHÉ

1 heure de marche tranquille ou un peu plus soutenue, pour évacuer les tensions de la journée

🕒 **20 HEURES** : DÎNER

☛ Radis à la croque au poivre

☛ Escalope de veau grillée, courgettes sautées, huile d'olive, persil, ail

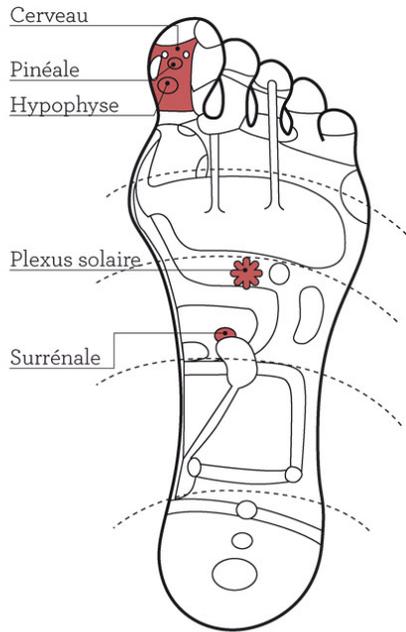
☛ Riz au lait + 1 bol de fraises, jus de citron, menthe fraîche



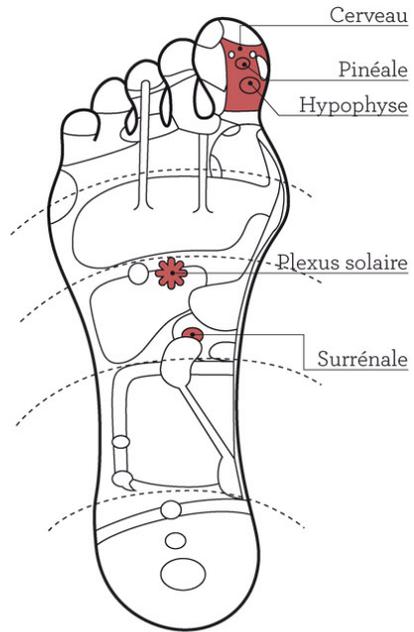
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**



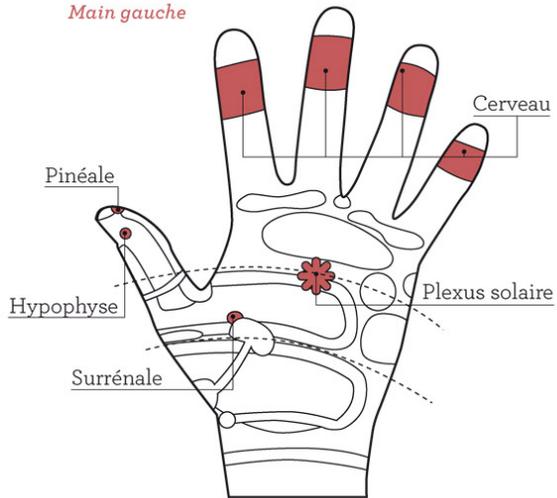
*Pied gauche*



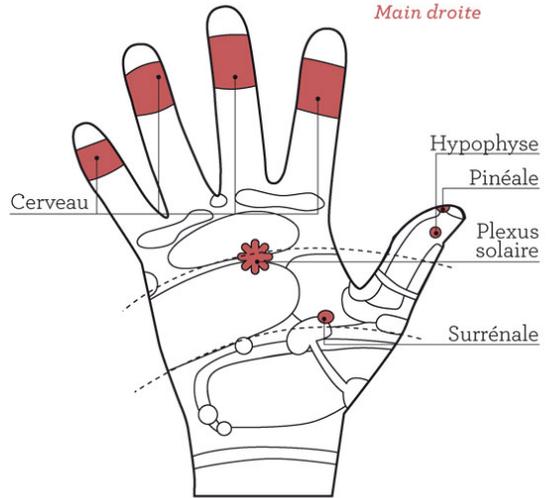
*Pied droit*



*Main gauche*

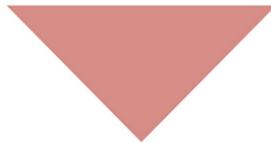


*Main droite*



# 21.

## Programme 1 jour « cellulite »



La peau d'orange, la hantise des femmes, même (et surtout !) des minces. La disgrâce esthétique qui met tout le monde d'accord : on n'en veut pas ! Elle est plus facile à installer qu'à éliminer, hélas... et toutes les armes aptes à la faire reculer sont les bienvenues. On lutte sur le front de la rétention d'eau, sur celui de l'élimination, sur la fermeté de la peau, et on ne lâche rien.

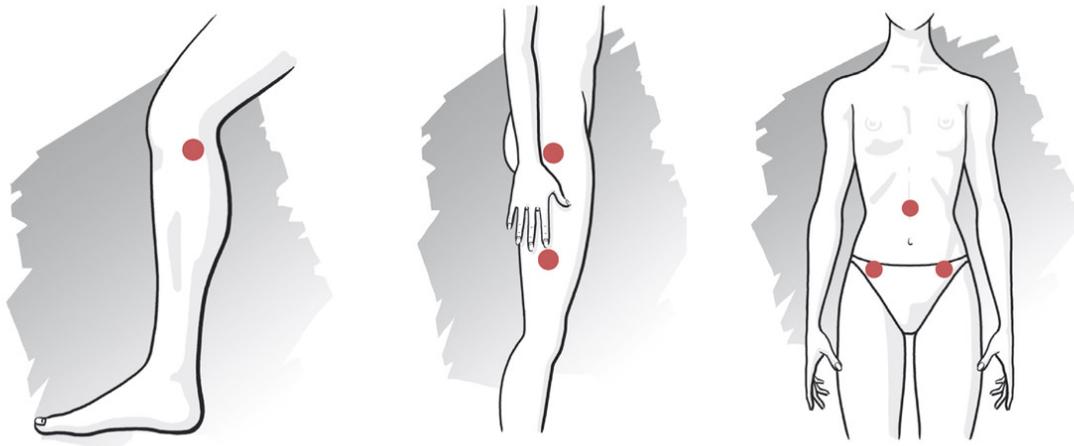
### 🕒 7 HEURES : DOUCHE FRAÎCHE

Des pieds aux hanches ! Plus l'eau est froide, mieux ça vaut ! (À faire chaque jour après la douche « normale »)

*Note : on peut utiliser une ventouse anticellulite sous la douche, sur les zones à problème. C'est très efficace (et pas très agréable !) car les ventouses reprennent le mouvement mécanique du palper-rouler.*



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



#### 🕒 8 HEURES : PETIT-DÉJEUNER

☞ 1 thé (non sucré)

☞ 1 yaourt nature au soja avec 3 c. à s. de flocons d'avoine et de la cannelle

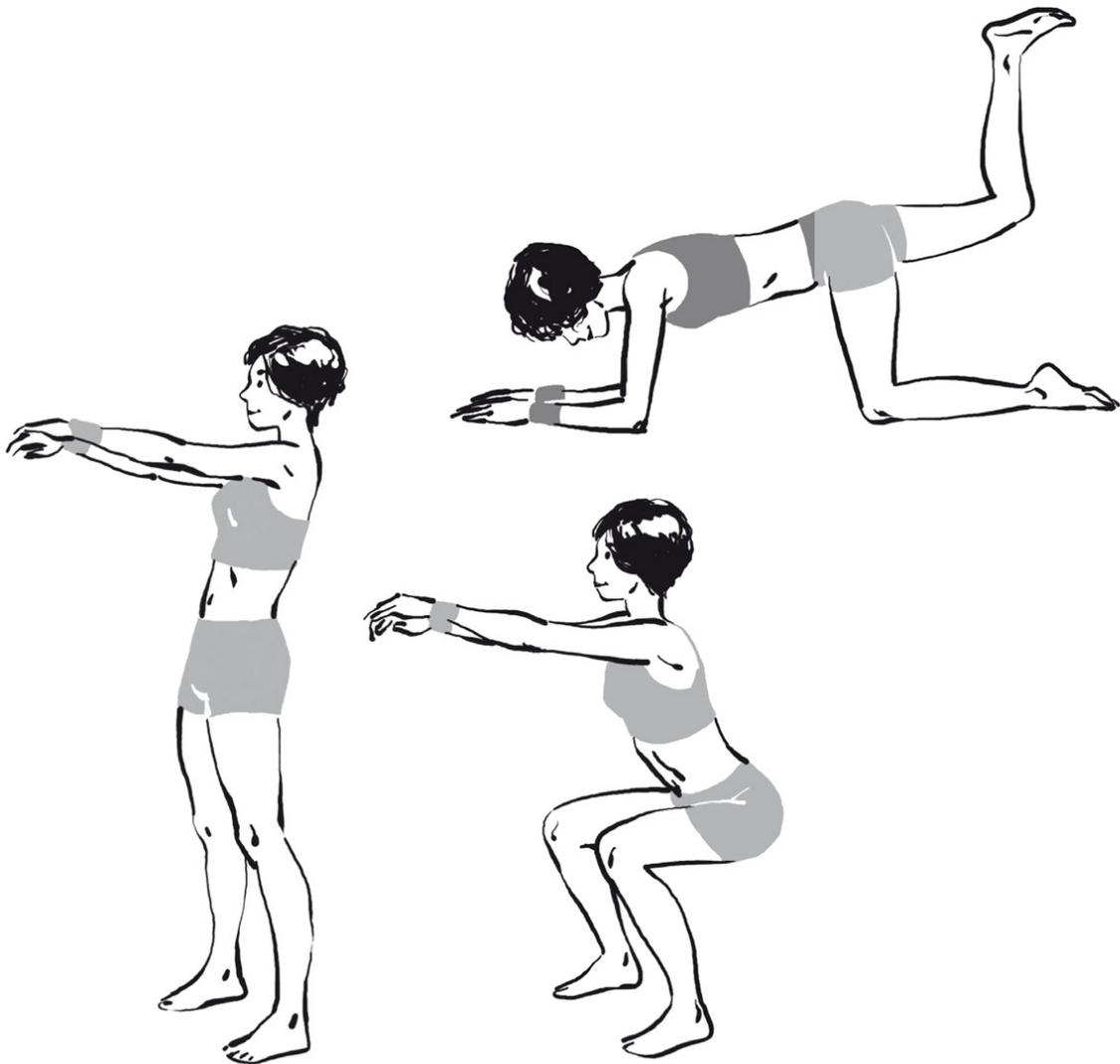
☞ ½ pamplemousse

#### 🕒 10 HEURES : HOP !

1 heure avec utilisation intensive du bas du corps : running, aquagym, aquarunning, aquacycling. Sinon, sport en salle (machines).

Ou à la maison : corde à sauter + exercices pour faire travailler le bas du corps

Ou au minimum marche rapide dehors (pensez à échauffer 2 minutes au moins vos chevilles et vos hanches avant de partir marcher le plus vite possible).



🕒 **13 HEURES : DÉJEUNER**

- 🍷 Asperges vinaigrette
- 🍷 Escalope de dinde grillée, haricots verts, persil et ail
- 🍷 1 petit bol de fraises

🕒 🧘 **15 HEURES : RESPIRATION ET YOGA**

Atelier respiration profonde et antistress, car le stress chronique favorise le stockage des sucres et des graisses.

Étirements des cuisses et des fesses grâce à ces 2 postures de yoga anticellulite (pour drainer les liquides en rétention) :

1. Agnistambhasana
2. Ananda Balasana (Bébé heureux)



🕒 **16 HEURES : COLLATION**

- 🍷 Galette bretonne tradi

*Mélangez 70 cl d'eau avec 500 g de farine de sarrasin, ajoutez 15 g de sel. Laissez reposer plusieurs heures. Avant de faire cuire une à une vos galettes sur une poêle ou une crêpière, rectifiez pour que la pâte ait une belle consistance : allongez d'eau si besoin. Faites cuire vos crêpes.*

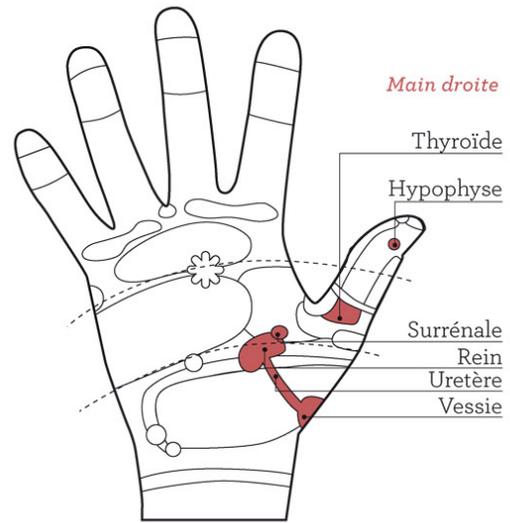
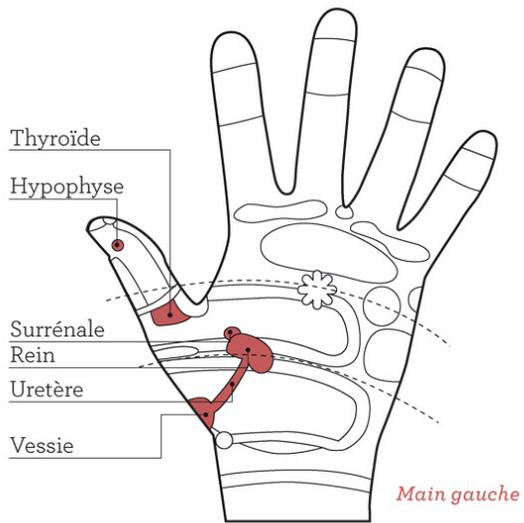
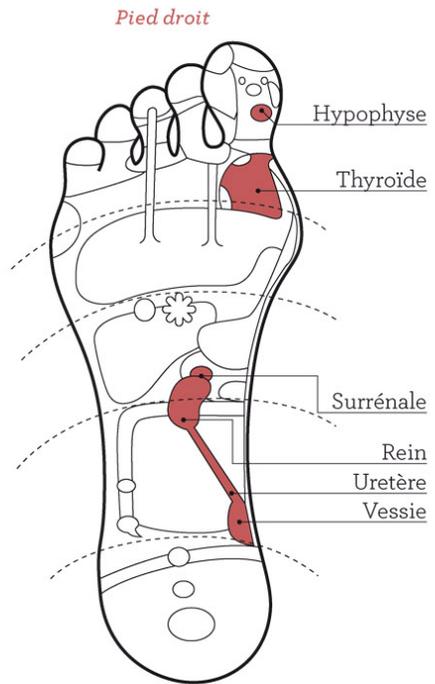
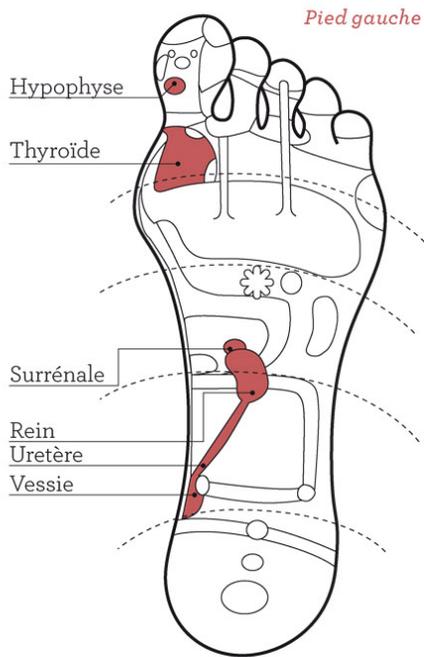
🕒 **20 HEURES : DÎNER**

- 🍷 Omelette aux poivrons, tagliatelles de courgettes, ail, huile d'olive, citron, ciboulette
- 🍷 1 poire

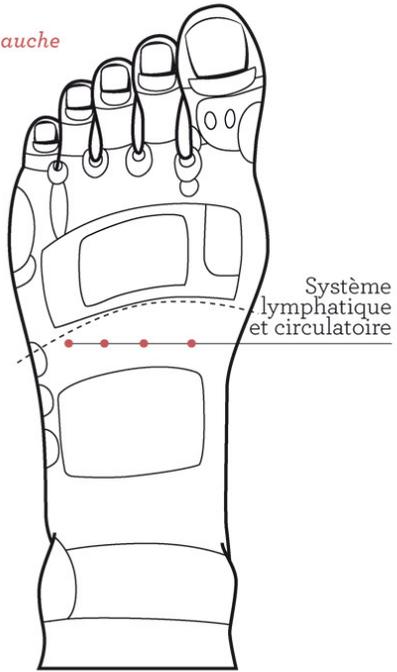
Dans la journée, boire au minimum 1,5 litre d'eau plate.



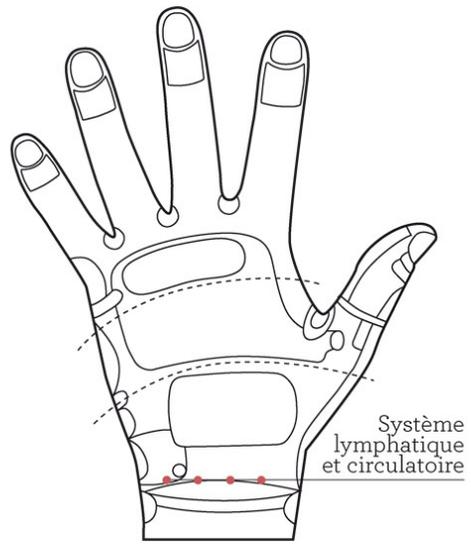
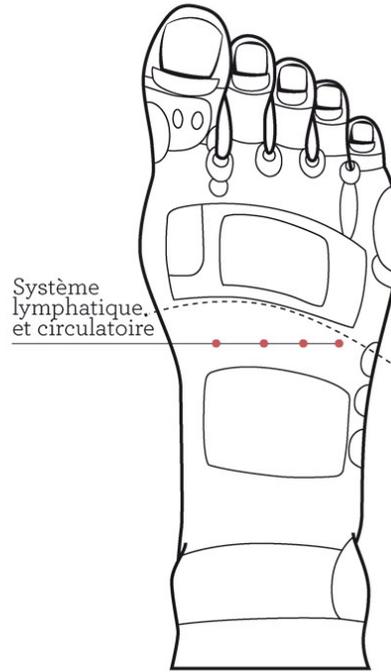
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**



*Pied gauche*

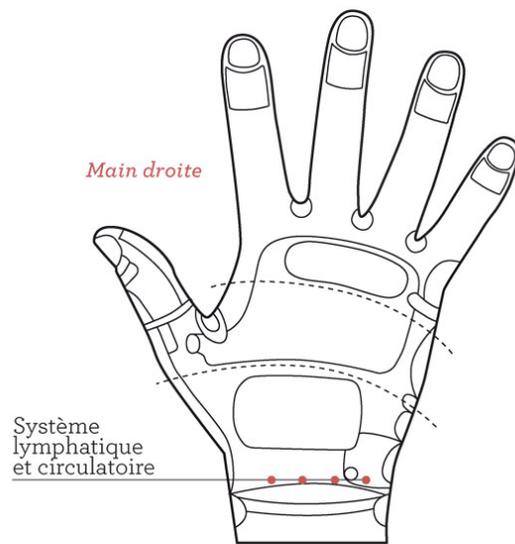


*Pied droit*



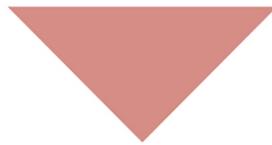
*Main gauche*

*Main droite*



# 22.

## Programme 1 jour « belle peau »



La plus belle c'est vous, en tout cas ce le sera après application scrupuleuse des conseils de cette page. Et comme tout ce qui se passe à l'intérieur se voit à l'extérieur, songez que chaque bouchée joue un rôle dans votre teint et l'aspect général de votre peau.



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

☞ 1 thé (non sucré)

☞ 1 smoothie pudding

*Préparez votre smoothie le soir (au choix : soit des fruits, soit des légumes, soit les deux). Versez dans une bouteille fermée, ajoutez ensuite 1 c. à s. de graines de chia. Fermez la bouteille et placez au frigo pour la nuit. Le matin, au petit-déjeuner, dégustez... ou embarquez votre smoothie pour le consommer au bureau, ça va faire des jaloux !*

🕒 **10 HEURES** : ACTION !

2 heures de vélo, marche sportive, running, dehors

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- 🍷 Giga salade avocat, crevettes, pamplemousse, pousses de soja, tomate
- 🍷 2 kiwis

🕒 **15 HEURES** : MARCHÉ

2 heures de balade tranquille, dehors. Respirez à fond, tranquillement, en expirant également à fond.

🕒 **16 HEURES** : COLLATION

- 🍷 1 banane
- 🍵 1 infusion (non sucrée) : rooibos, verveine...

🕒 **20 HEURES** : DÎNER

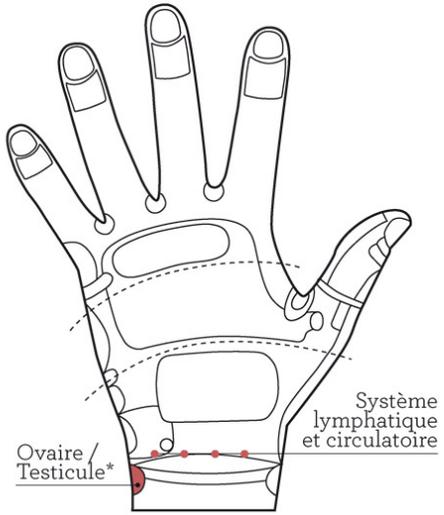
- 🍷 Salade verte aux herbes
- 🍷 2 œufs au plat, pommes de terre, persil, salade verte
- 🍷 1 pomme cuite à la cannelle



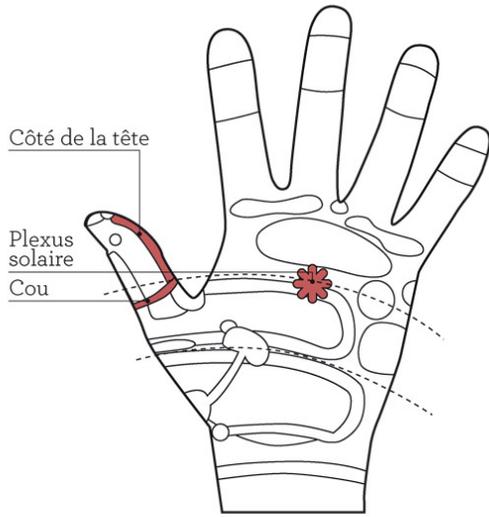
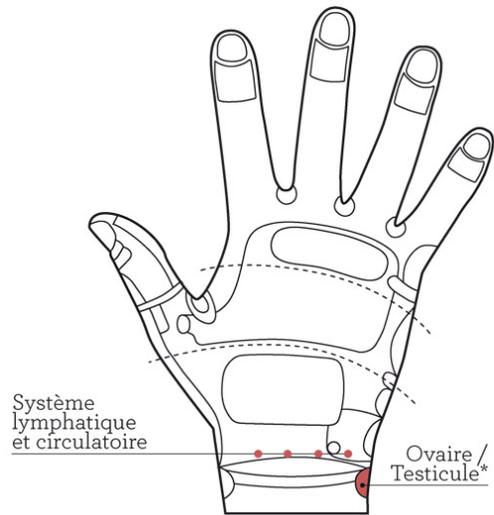
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**



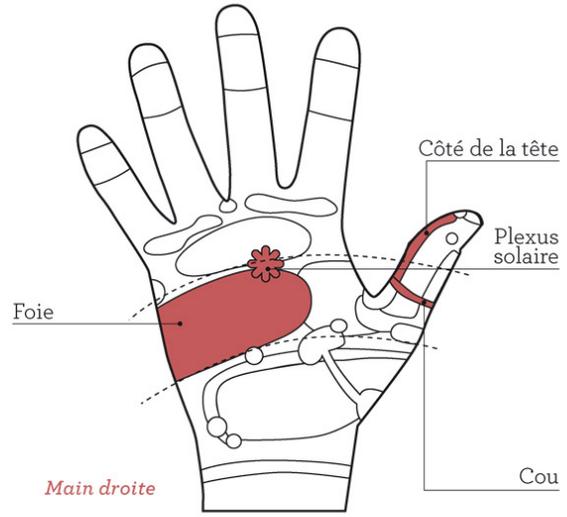
*Main gauche*



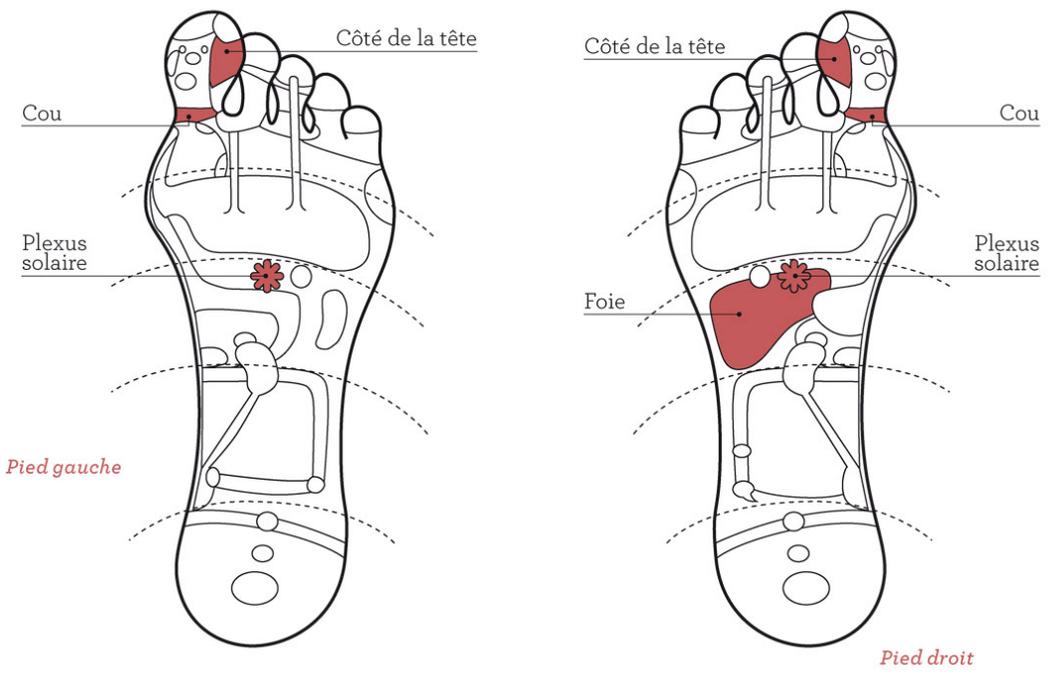
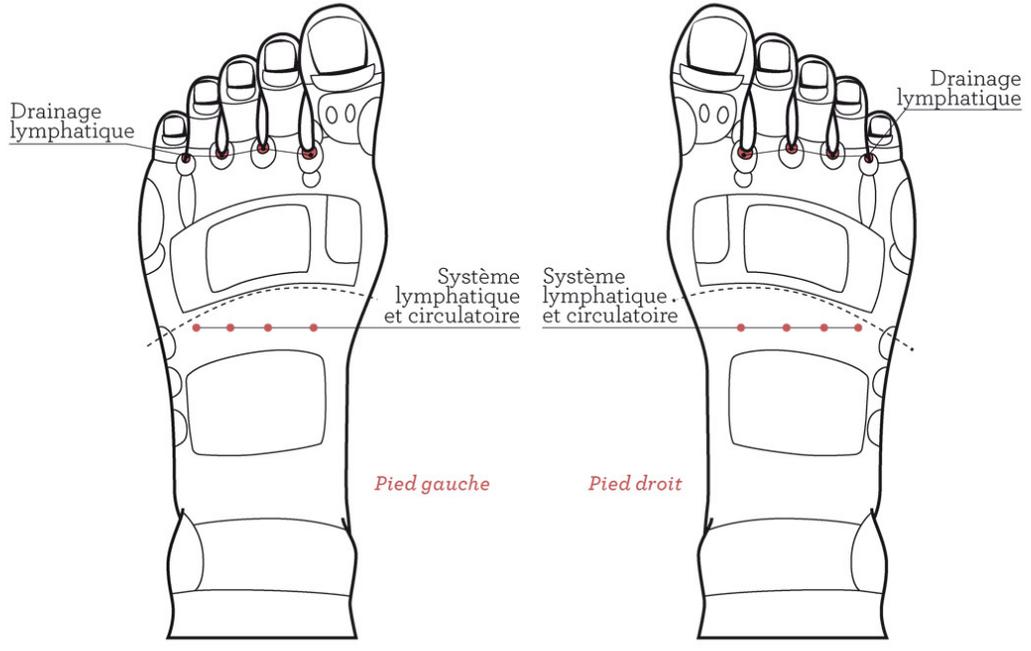
*Main droite*



*Main gauche*

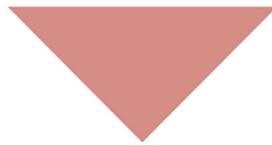


*Main droite*



## 23.

# Programme 1 jour « décalage horaire »



Paris, Miami, Hong-Kong, Buenos Aires, Tahiti, New York, Saint-Domingue, Casablanca..., ça fait rêver tous ces voyages mais ça fatigue, aussi. En tête, le décalage horaire, qui laisse certains presque indifférents mais met à genoux les horlogeries internes sensibles. Nausées, fatigue, difficulté de concentration, sommeil perturbé... Certes, on ne peut pas annuler complètement un « jet-lag », car si pour votre corps il est 21 heures alors qu'à votre montre il est 13 heures, forcément, c'est un souci. Mais on peut largement raccourcir les symptômes et profiter de son séjour/retour sans subir un énorme coup de massue. Voici des automassages énergétiques aroma et des conseils pour récupérer plus vite.

### VOL

- Durant le vol : buvez beaucoup d'eau. Pas de thé ni de café ni d'alcool, ni de soda (même light), ni de jus de fruits.

- Concentrez vos apports caloriques sur le petit-déjeuner et le déjeuner. Dans la mesure du possible, ensuite, mangez peu, voire pas. Évitez vraiment tous les snackings et la junk food proposés dans les avions et les aéroports.
- Un léger « jeûne » facilite grandement la récupération.
- L'idéal : emportez avec vous 1 ou 2 pommes et 1 sachet de fruits séchés, en cas de petite faim.

🕒 **PETIT-DÉJEUNER**

Oui

🕒 **DÉJEUNER**

Oui

🕒 **DÎNER**

Non

En revanche, dès l'atterrissage, ou très vite après, mangez quelque chose en suivant exactement le rythme du pays rejoint.

VOL + 1



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

- 🍯 1 yaourt nature au soja
- 🍯 1 kiwi
- 🍯 2 ou 3 tranches de pain complet, beurre, 1 c. à s. de miel

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- 🍯 Sandwich maison  
*2 tranches de pain aux céréales tartinées d'avocat, 1 blanc de poulet froid sans la peau, salade verte, concombre, tomate*

☉ 1 bol de cerises

🕒 **16 HEURES** : COLLATION

☉ 1 rooibos (non sucré)

☉ 3 abricots

☉ 3 carrés de chocolat noir

🕒 **20 HEURES** : DÎNER

☉ Poireaux vinaigrette

☉ Pâtes au pesto et roquette

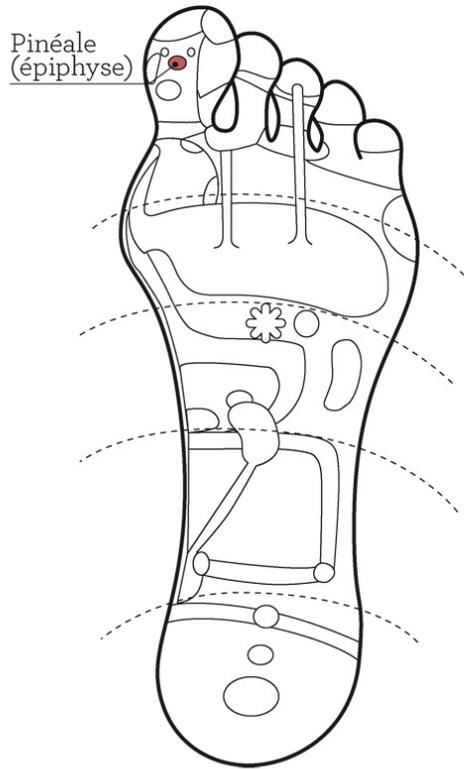
☉ 1 pomme cuite



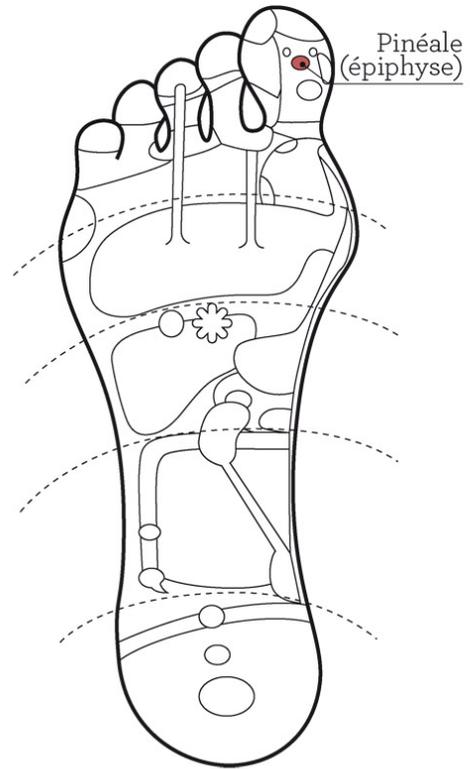
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**

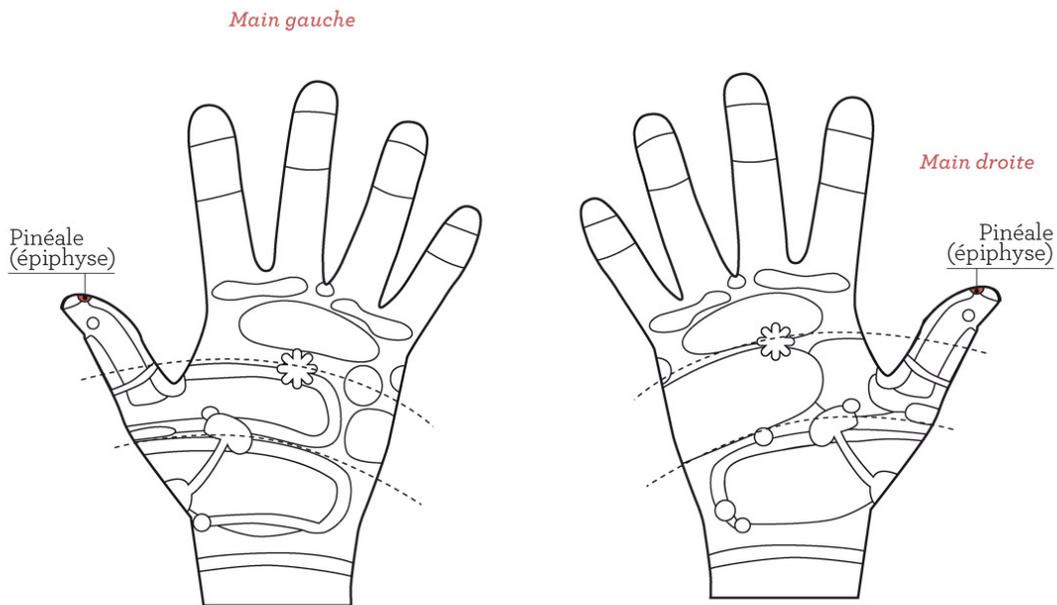


*Pied gauche*



*Pied droit*





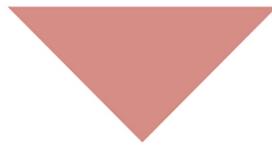
ET AUSSI

- *Dès que possible, sortez* (même si c'est pour attendre 2 minutes la navette devant l'entrée de l'aéroport) : la lumière du jour est celle qui donne le tempo. À travers une vitre, ça ne marche pas !
- *Faites votre balade à pied ou votre entraînement* (running, piscine...) habituels aux mêmes heures locales que vous le faites « à la maison ». Par exemple si vous avez l'habitude de courir le matin à 8 heures à Paris, courez à 8 heures le matin à Miami. La routine « fit », surtout dehors (lumière du jour) est le meilleur moyen de se recadrer très vite. À votre arrivée, débrouillez-vous pour sortir faire ne serait-ce que le tour du pâté de maisons ou du village de vacances. 10 minutes dehors, ça change tout.
- *Pour un long vol, essayez toujours de partir le soir, pour voler de nuit.* Ne regardez pas les films à disposition (même si c'est

tendant !), au contraire essayez de dormir, ou de vous reposer avec un masque sur les yeux et des bouchons d'oreille, au moins 5 heures. D'une manière générale, dès que possible, dormez ne serait-ce qu'un petit peu. Car bien sûr le sommeil est la clé majeure antifatigue. DORMEZ !

# 24.

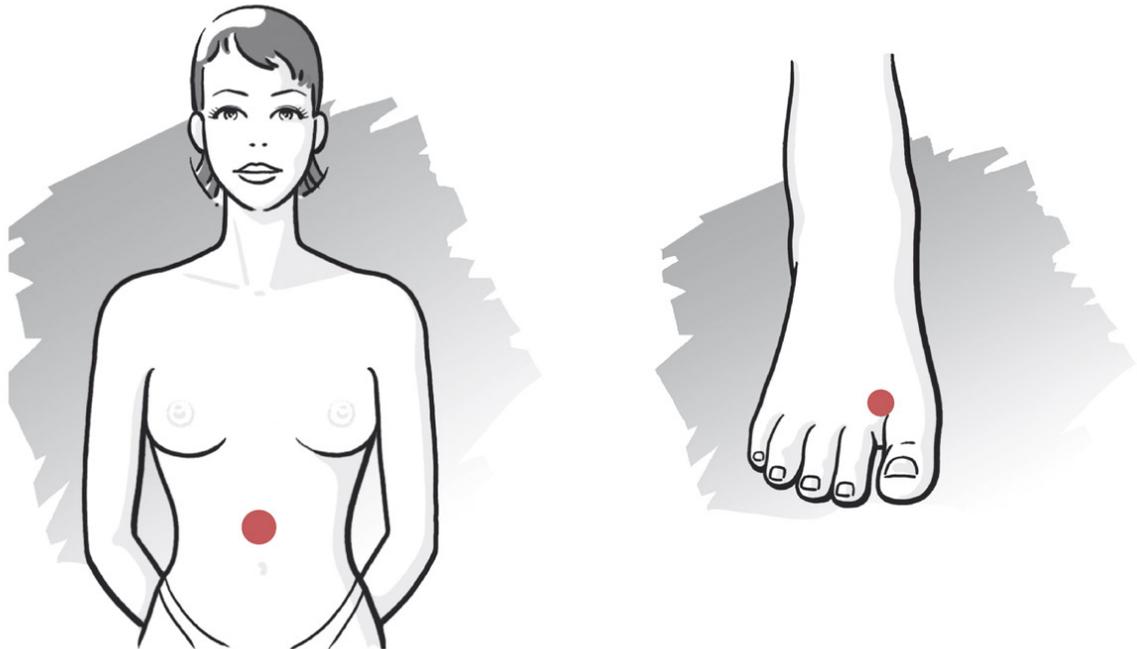
## Programme 1 jour « confort digestif »



Quelle plaie de ne rien pouvoir avaler sans que ça tourne au conflit dans votre ventre ! Pas moyen de déguster une salade, un sandwich, une assiette de lentilles sans gonfler, ballonner, souffrir... Voici des pistes pour une paix du ventre, enfin.



**VOTRE SÉANCE ACUPRESSION**



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ 1 thé ou café ou chicorée (non sucré)
- ☛ 2 tranches de pain des fleurs, 1 c. à s. de purée d'amandes, miel
- ☛ ½ pamplemousse ou 1 kiwi

🕒 **10 HEURES** : ACTION !

1 à 2 heures de vélo, marche active ou tranquille, running, dehors

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- ☛ Salade de mâche
- ☛ Blanc de poulet, riz basmati au gingembre, courgette sautée
- ☛ 1 yaourt au soja avec 1 c. à c. de cacao
- ☞ 1 petit verre de sujer-jus de gingembre

*Épluchez 100 g de rhizome de gingembre frais, coupez en petits morceaux. Passez-les au blender avec 4 c. à s. d'eau à température. Vous obtenez un nectar très épais, voire une purée. Parfait. Faites bouillir 50 cl d'eau. Versez l'eau bouillante dans un saladier, ajoutez le gingembre. Couvrez d'un torchon, laissez infuser 1 heure. Passez le jus dans une passoire très fine (chinois), ajoutez 3 c. à s. de miel et le jus de ½ citron. Mélangez bien, placez au frais pour la nuit.*

 **15 HEURES** : ACTION ZEN

Dehors à vélo, à randonner, à marcher pieds dans l'eau au bord de mer : 1 heure pour les débutants, 3 heures pour les « déjà actifs physiquement ».

 **20 HEURES** : DÎNER

🍷 Fruits secs apéro au curcuma

*Dans une poêle, mettez la quantité souhaitée de fruits secs (amandes, noix, noix de cajou, noisettes, pignons de pin...). Salez, poivrez, saupoudrez de curcuma, mélangez et chauffez 3 minutes en remuant. Répartissez dans des ramequins et laissez refroidir.*

🍷 Escalope de veau grillée avec courgettes sautées, huile d'olive, persil, ail

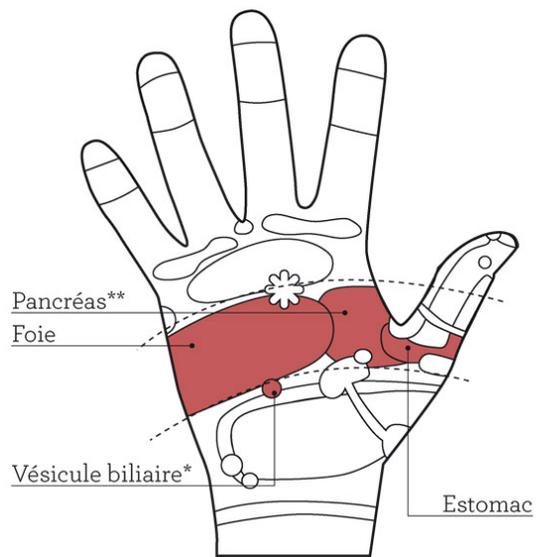
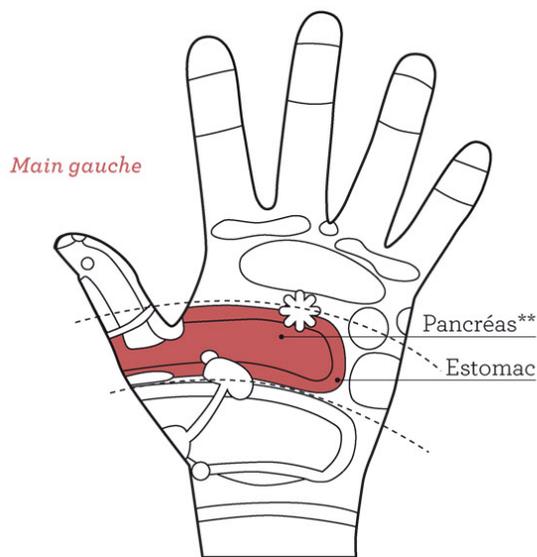
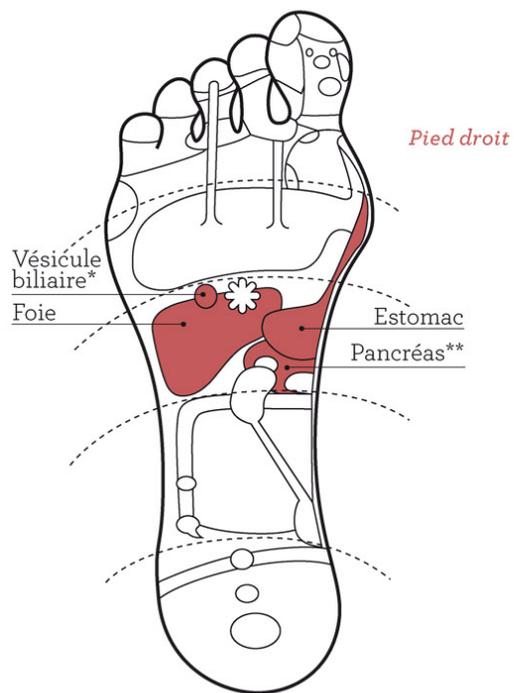
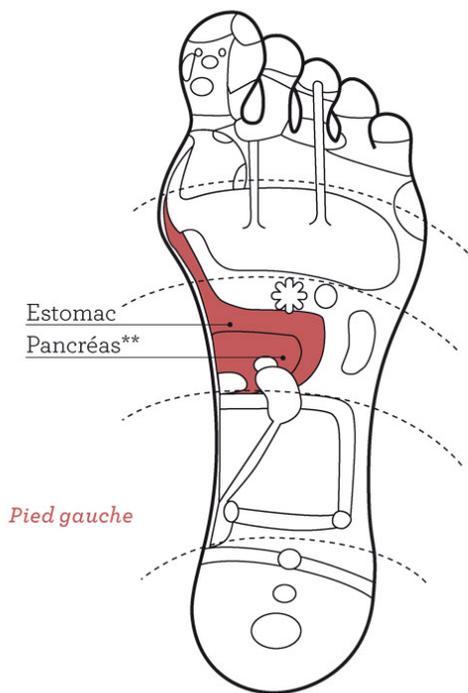
🍷 1 bol de fraises, jus de citron et menthe fraîche

🍷 1 petit verre de super-jus de gingembre (voir recette ci-dessus)



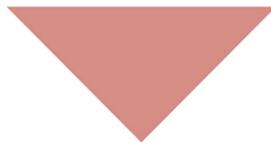
**VOTRE SÉANCE RÉFLEXO**





## 25.

# Programme 1 jour « super-concentration, cerveau au top »



Des neurones bien nourris, bien hydratés, bien huilés, des réflexes mentaux affûtés, vous êtes en mode « performance expert ». Nous vous avons concocté une journée super avec des menus tout droit inspirés du régime Mind (le meilleur régime santé au monde pour le cerveau) et stimulation des points énergétiques « spécial cerveau ». Einstein, ce n'était rien à côté de vous ! Par ailleurs, c'est désormais prouvé : l'activité physique optimise à la fois l'humeur (antidépressive), la vivacité mentale et la créativité (fonctionnement et performance cérébrale) et la santé (anti-Alzheimer, démence). Il est donc indispensable d'insérer des plages d'activité physique chaque jour. Car une séance de sport le dimanche matin, c'est évidemment mieux que rien... mais insuffisant. En bonus, saviez-vous que certaines postures de yoga favorisent la concentration ?

🕒 **7 HEURES** : POSTURE DE L'ARBRE

Chaque matin au réveil, prenez quelques minutes : adoptez une posture de yoga favorisant la concentration, comme celle de l'arbre (Vrksâsana, de « vrksa » : arbre). Elle ne présente aucune contre-indication et peut être réalisée par tous. Elle fait en outre travailler le sens de l'équilibre.

Debout, les pieds joints. Ramenez le talon du pied droit vers l'intérieur de la jambe en appui. Concentrez-vous sur votre ancrage dans le sol. Le talon doit arriver tout en haut de la cuisse opposée. En même temps, joignez les mains au niveau de la poitrine. Tenez la position en respirant profondément et en vous détendant. Revenez lentement en position relâchée. Réalisez avec l'autre jambe.



## VOTRE SÉANCE ACUPRESSION



🕒 **8 HEURES** : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ Infusion de romarin ou thé vert ou café (sans sucre)
- 🍳 2 œufs coque, mouillettes
- 🍏 1 pomme

🕒 **10 HEURES** : MARCHÉ

Marche rapide : 30 minutes à 1 heure

🕒 **11 HEURES** : DIFFUSION D'HUILES ESSENTIELLES

Diffusez 10 gouttes d'HE de basilic exotique et 10 gouttes d'HE de laurier noble à l'aide d'un diffuseur électrique. En l'absence de diffuseur, versez 4 à 5 gouttes sur une soucoupe que vous placerez de préférence près d'une source de chaleur modérée (radiateur). Ne dépassez pas 30 minutes à chaque diffusion.

🕒 **13 HEURES** : DÉJEUNER

- 🍷 Carottes râpées au cumin
- 🍗 Poulet à la tomate, quinoa
- 🍶 1 yaourt au coulis de fruits rouges

🕒 **14 HEURES** : MARCHÉ

Marche tranquille : 15 à 20 minutes (ou +)

🕒 **16 HEURES** : DIFFUSION D'HUILES ESSENTIELLES

Diffusez 10 gouttes d'HE de basilic exotique et 10 gouttes d'HE de laurier noble à l'aide d'un diffuseur électrique. Ne dépassez pas 30 minutes à chaque diffusion.

🕒 **18 HEURES** : MARCHÉ

Marche active ou running lent : 30 minutes

🕒 **20 HEURES** : DÎNER

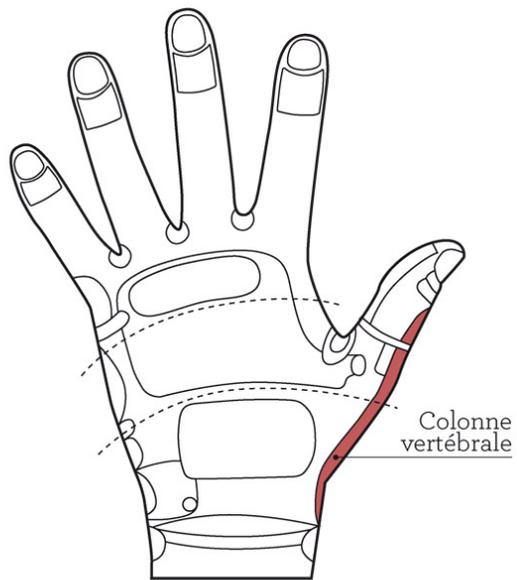
- Soupe de brocoli
- Cabillaud, purée de patates douces
- Ramequin de fruits rouges



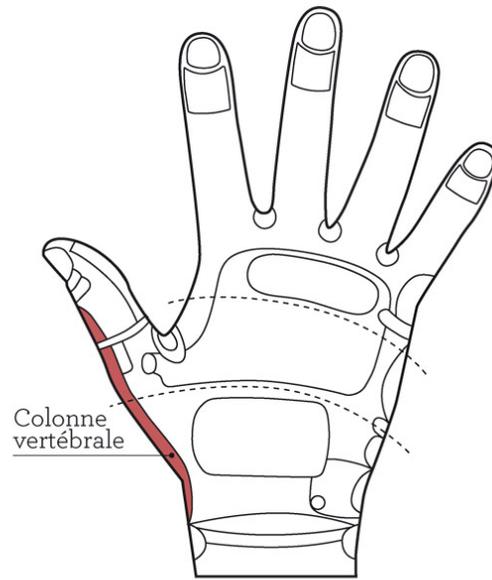
## VOTRE SÉANCE RÉFLEXO

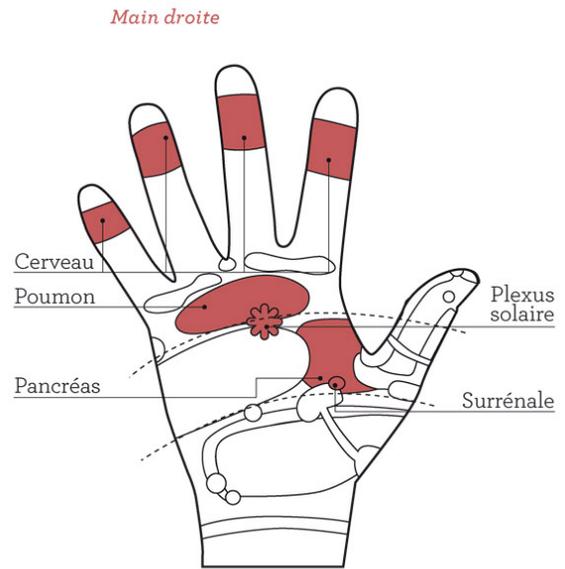
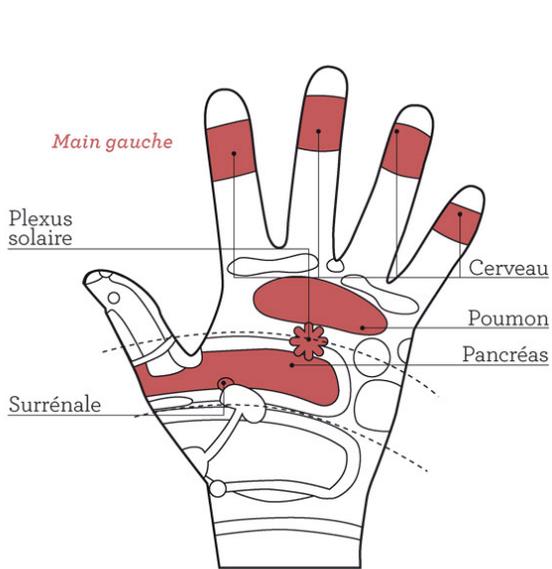
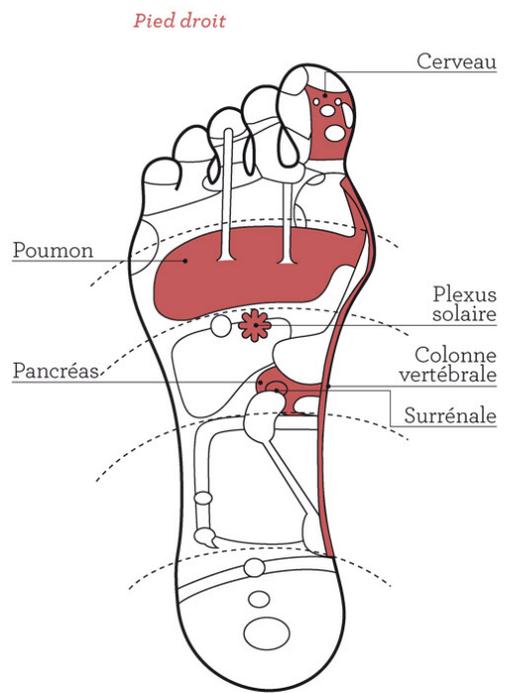
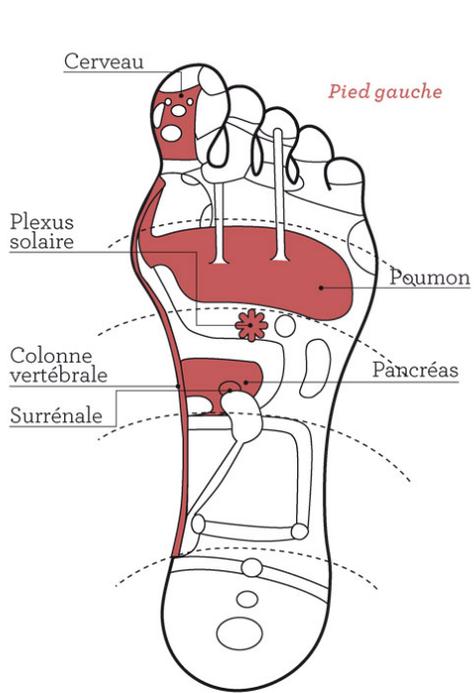


*Main gauche*



*Main droite*





# ANNEXES

# QUELQUES RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES AUTOUR DE L'ACUPRESSION

- Acupressure on Self-Reported Sleep Quality During Pregnancy. Neri I, Bruno R, Dante G, Facchinetti F. *J Acupunct Meridian Stud.* 2016 Feb ;9(1):11-5.
- Acupression combined with manipulation for the treatment of abnormal cervical curvature in teenagers. Hu SJ, Ying YR, Zhu RT, Shi HD. *Zhongguo Gu Shang.* 2010 Apr ;23(4):314-5. Chinese.
- Acupuncture versus pharmacological approach to reduce Hyperemesis gravidarum discomfort. Neri I, Allais G, Schiapparelli P, Blasi I, Benedetto C, Facchinetti F. *Minerva Ginecol.* 2005 Aug ;57(4):471-5.
- Chromassi : a therapy advice system based on chrono-massage and acupression using the method of ZiWuLiuZhu. Nguyen HP, Le DL, Tran QM, Nguyen VT, Nguyen NO. *Medinfo.* 1995 ;8 Pt 2 : 998.

# QUELQUES RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES AUTOUR LA RÉFLEXOLOGIE

- *Reflexology Health at Your Fingertips : Hands-on Treatment for Vitality and Well-being.* Kunz B. 2003, p. 160.
- Traditional and Complementary Medicine Division. Ministry of Health Malaysia ; 2011. Practice Guideline on Reflexology for Reflexologist Practicing in Malaysia. <http://tcm.moh.gov.my/v4/pdf/guideline/GPGOnReflexology2011.pdf> Available from : Accessed 03.05.15.
- Foot reflexology. Blunt E. *Holist Nurs Pract.* 2006 ;20 :257–259.
- Evaluation of a hospice based reflexology service : a qualitative audit of patient perceptions. Gambles M., Crooke M., Wilkinson S. *Eur J Oncol Nurs.* 2002 ;6 :37–44.
- Reflexology. Cade M. *Kans Nurse.* 2002 ;77 :5–6.
- Understanding the science and art of reflexology. Kunz K., Kunz B. *Altern Complement Ther.* 1995 ;1 :183–186.
- Using reflexology for pain management. A review. Stephenson N.L., Dalton J.A. *J Holist Nurs.* 2003 ;21 :179–191.
- *Complete Illustrated Guide to Reflexology.* Dougans I. 2nd ed. Element ; London : 2002.

- Foot Reflexology Course. Bisson D.A. *Ontario College of Reflexology* ; 2001. N101-
- Facts on reflexology (foot massage). Xavier R. *Nurs J India*. 2007 ;98 :11–12.
- International Institute of Reflexology. 2014. The Only School Licensed to Teach the Original Ingham Method of Reflexology.<http://www.reflexology-uk.net/site/> Accessed 06.12.14.
- Australian College of Chi-Reflexology. 2012. Where the Wisdom of the East Meets the Practicality of the West.<http://www.chi-reflexology.com.au/index.php> Accessed 06.12.14.
- Colorado School of Thai Massage. 2014. Sharing the Art and Practice of Traditional Thai Healing.<http://www.mettawellnesscenter.com/#!thai-foot-reflexology/c19kx> Accessed 06.12.14.
- Yoga Massage School of Thailand. 2013. Thai Traditional Medical Services Society Bangkok Branch & Foundation for Development of Foot Reflexologist (Thailand) Accessed 06.12.14.
- School PTM. 2009. Reflexology.[http://www.thaimassage-bangkok.com/nuat1\\_egl.htm](http://www.thaimassage-bangkok.com/nuat1_egl.htm) Accessed Dec, 2014.
- Reflexology in the management of low back pain: a pilot randomised controlled trial. Quinn F., Hughes C.M., Baxter G.D. *Complement Ther Med*. 2008 ;16 :3–8.
- A randomised controlled study of reflexology for the management of chronic low back pain. Poole H., Glenn S.,

Murphy P. *Eur J Pain*. 2007 ;11 :878–887.

- Myofascial pain syndrome in chronic back pain patients. Chen C.K., Nizar A.J. *Korean J Pain*. 2011 ;24 :100–104.
- An Investigation into the Efficacy of Reflexology on Acute Pain in Healthy Human Subjects. Samuel C. University of Portsmouth ; 2011.
- Immediate effects of a five-minute foot massage on patients in critical care. Hayes J.A., Cox C. *Complement Ther Nurs Midwifery*. 2000 ;6 :9–13.
- Reflexology treatment relieves symptoms of multiple sclerosis : a randomized controlled study. Siev-Ner I., Gamus D., Lerner-Geva L., Achiron A. *Mult Scler*. 2003 ;9 :356–361.

# QUELQUES RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES AUTOUR DES MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES

- Effect of aromatherapy massage with lavender essential oil on pain in patients with osteoarthritis of the knee : A randomized controlled clinical trial. Nasiri A, Mahmodi MA, Nobakht Z. *Complement Ther Clin Pract.* 2016 Nov ;25 :75-80.
- Effect of olive oil massage on weight gain in preterm infants : A randomized controlled clinical trial. Jabraeile M, Rasooly AS, Farshi MR, Malakouti J. *Niger Med J.* 2016 May-Jun ;57(3):160-3.
- Massage with or without aromatherapy for symptom relief in people with cancer. Shin ES, Seo KH, Lee SH, Jang JE, Jung YM, Kim MJ, Yeon JY. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016 Jun 3 ;(6):CD009873.
- The Clinical Effects of Aromatherapy Massage on Reducing Pain for the Cancer Patients : Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Chen TH, Tung TH, Chen PS, Wang SH, Chao CM, Hsiung NH, Chi CC. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2016 ;2016 :9147974.

- The Effect of Aroma Hand Massage Therapy for People with Dementia. Yoshiyama K, Arita H, Suzuki J. *J Altern Complement Med*. 2015 Dec ;21(12):759-65.
- Healing Environments : Integrative Medicine and Palliative Care in Acute Care Settings. Estores IM, Frye J. *Crit Care Nurs Clin North Am*. 2015 Sep ;27(3):369-82.
- Benefit to Family Members of Delivering Hand Massage With Essential Oils to Critically Ill Patients. Prichard C, Newcomb P. *Am J Crit Care*. 2015 Sep ;24(5):446-9.
- Comparison of the Effect of Massage Therapy and Isometric Exercises on Primary Dysmenorrhea : A Randomized Controlled Clinical Trial. Azima S, Bakhshayesh HR, Kaviani M, Abbasnia K, Sayadi M. *J Pediatr Adolesc Gynecol*. 2015 Dec ;28(6):486-91.
- Erythema multiforme like allergic contact dermatitis associated with laurel oil : a rare presentation. Uzuncakmak TK, Karadag AS, Izol B, Akdeniz N, Cobanoglu B, Taskin S. *Dermatol Online J*. 2015 Apr 16 ;21(4).
- Broken Heart Syndrome : A Typical Case. Therkleson T, Stronach S. *J Holist Nurs*. 2015 Dec ;33(4):345-50.
- The effectiveness of Swedish massage with aromatic ginger oil in treating chronic low back pain in older adults : a randomized controlled trial. Sritoomma N, Moyle W, Cooke M, O'Dwyer S. *Complement Ther Med*. 2014 Feb ;22(1):26-33.
- Effectiveness of aromatherapy with light thai massage for cellular immunity improvement in colorectal cancer patients

receiving chemotherapy. Khiewkhern S, Promthet S, Sukprasert A, Eunhpinitpong W, Bradshaw P. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2013 ;14(6):3903-7.

- A randomised controlled trial of the use of aromatherapy and hand massage to reduce disruptive behaviour in people with dementia. Fu CY, Moyle W, Cooke M. *BMC Complement Altern Med*. 2013 Jul 10 ;13 :165.
- The effect of aromatherapy abdominal massage on alleviating menstrual pain in nursing students : a prospective randomized cross-over study. Marzouk TM, El-Nemer AM, Baraka HN. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013 ;2013 :742421.
- The effect of aromatherapy massage on the psychological symptoms of postmenopausal Iranian women. Taavoni S, Darsareh F, Joolaei S, Haghani H. *Complement Ther Med*. 2013 Jun ;21(3):158-63.
- Shoulder back lumbar pain treated with application with argy wormwood feeleaf volatile oil. Liu WN, Gan HR, Fang CZ. *Zhongguo Zhen Jiu*. 2013 Feb ;33(2):171-2.
- Effects of aromatherapy massage on face-down posture-related pain after vitrectomy : a randomized controlled trial. Adachi N, Munesada M, Yamada N, Suzuki H, Futohashi A, Shigeeda T, Kato S, Nishigaki M. *Pain Manag Nurs*. 2014 Jun ;15(2):482-9.
- Effects of aroma massage on home blood pressure, ambulatory blood pressure, and sleep quality in middle-aged women with hypertension. Ju MS, Lee S, Bae I, Hur MH, Seong K, Lee MS. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013 ;2013 :403251.

- Effect of aromatherapy massage on dysmenorrhea in Turkish students. Apay SE, Arslan S, Akpınar RB, Celebioglu A. *Pain Manag Nurs*. 2012 Dec ;13(4):236-40.
- A brief review of current scientific evidence involving aromatherapy use for nausea and vomiting. Lua PL, Zakaria NS. *J Altern Complement Med*. 2012 Jun ;18(6):534-40.
- Tea tree oil. Larson D, Jacob SE. *Dermatitis*. 2012 Jan-Feb ;23(1):48-9.
- Effect of aromatherapy massage on menopausal symptoms : a randomized placebo-controlled clinical trial. Darsareh F, Taavoni S, Joolae S, Haghani H. *Menopause*. 2012 Sep ;19(9):995-9.
- The effectiveness of aromatherapy massage using lavender oil as a treatment for infantile colic. Çetinkaya B, Başbakkal Z. *Int J Nurs Pract*. 2012 Apr ;18(2):164-9.

Les cartes des ma



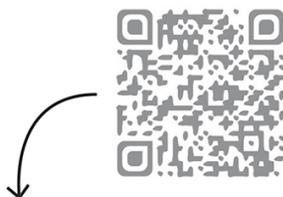
**TÉLÉCHARGEZ :**

ins et des pieds avec les points réflexo. N'hésitez pas à les imprimer pour les avoir toujours à portée de doigts...

Rendez-vous vite sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/bible-reflexo.html>

ou scannez ce code



Pour scanner le QR code avec votre téléphone ou votre tablette, téléchargez sur votre magasin d'applications mobiles (App Store, Android market, etc.) une application permettant de lire les QR codes. Lancez l'application et visez le QR code avec l'appareil photo de votre téléphone mobile. L'application reconnaît automatiquement le QR code et vous permet de voir son contenu sur votre écran.

Vous pouvez également accéder au contenu via le lien indiqué, il vous suffira pour cela de taper ce lien directement dans la barre de recherche de votre navigateur Internet.

**AURICULOTHÉRAPIE**  
**30 PROTOCOLES SIMPLES**  
**POUR SOIGNER**  
**SOI-MÊME SES PETITS MAUX**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**ACIDITÉ GASTRIQUE**  
(HYPERACIDITÉ, BRÛLURES  
D'ESTOMAC, REFLUX,  
REMONTÉES ACIDES, PYROSIS)



**ACNÉ**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**ALLERGIE**



**ANGINE**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**ANXIÉTÉ**



**ARTHRITE, ARTHROSE ET  
INFLAMMATIONS ARTICULAIRES**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**ASTHME**



**BALLONNEMENTS**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**BOUFFÉES DE CHALEUR  
ET SUEURS NOCTURNES**



**BRONCHITE  
(AIGÜË, CHRONIQUE, BPCO)**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**CALCULS RÉNAUX**



**CELLULITE**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**CŒUR FRAGILE**



**CONSTIPATION**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**CYSTITE/FAUSSE CYSTITE**



**DENTS (CARIE, RAGE DE DENTS,  
ABCÈS DENTAIRE)**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**DÉPRIME, DÉPRESSION**



**DÉTOX**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**DIARRHÉES (TURISTA,  
DIARRHÉES NERVEUSES,  
GASTRO-ENTÉRITE, COUP  
DE FROID, INTOXICATION  
ALIMENTAIRE...)**



**DIGESTION DIFFICILE**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**DOS : DOULEURS LOMBAIRES,  
DORSALES, CERVICALES**



**ECZÉMA**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**FATIGUE PHYSIQUE, MENTALE**



**FIÈVRE**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**FOIE (FATIGUÉ,  
SURMENÉ, JAUNISSE...)**



**GORGE (DOULEUR, FATIGUE,  
SÉCHERESSE, QUI DÉMANGE...)**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



**GRIPPE,  
SYNDROME GRIPPAL**



**HYPERTENSION/HYPOTENSION  
ARTÉRIELLE**

**AURICULOTHÉRAPIE**  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
**POUR SOIGNER**  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



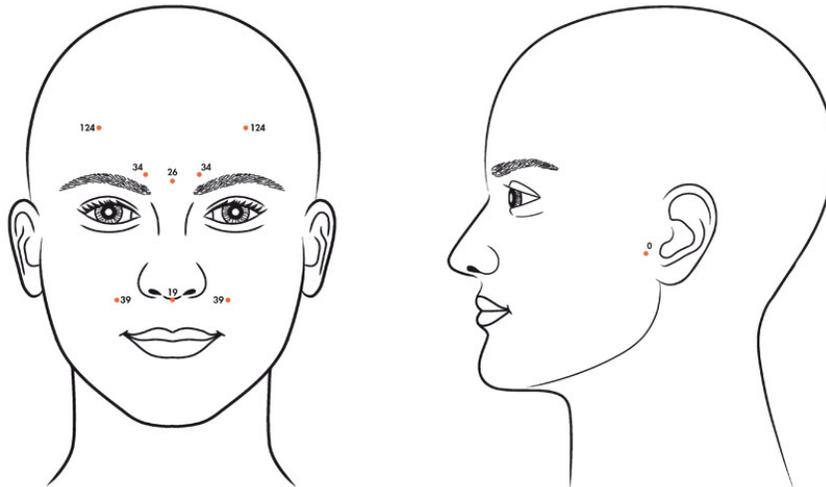
**HYPOGLYCÉMIE,  
HYPERGLYCÉMIE**



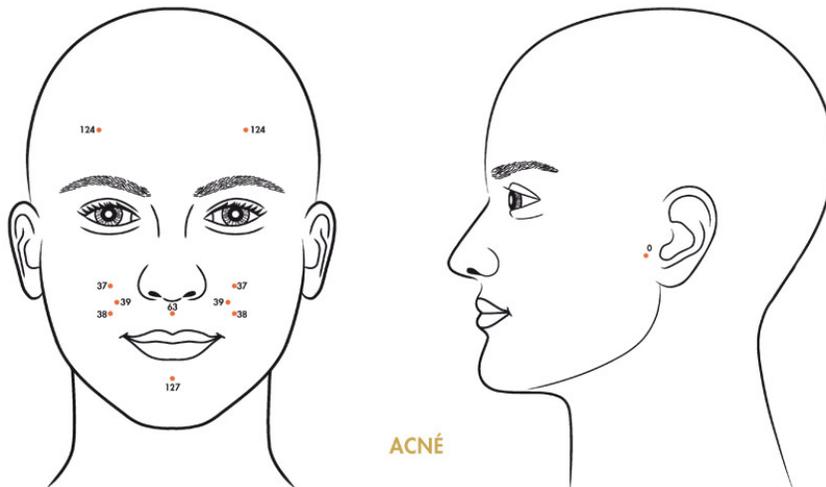
**IMMUNITÉ**

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
**30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX**

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

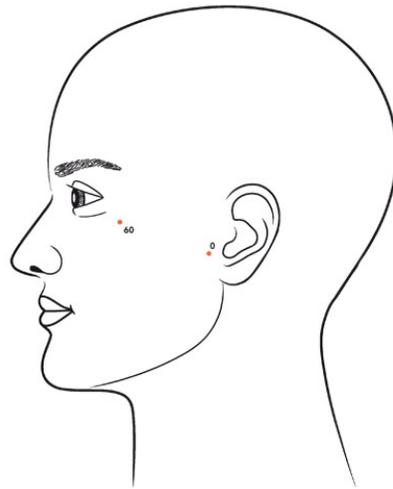
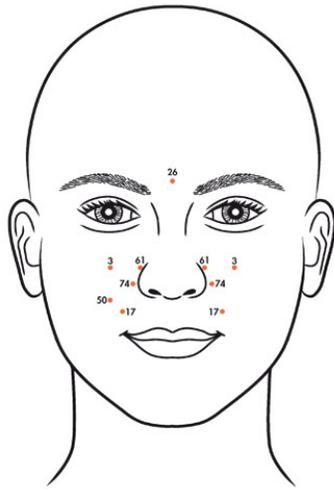


ACIDITÉ GASTRIQUE (HYPERACIDITÉ, BRÛLURES D'ESTOMAC,  
REFLUX, REMONTÉES ACIDES, PYROSIS)

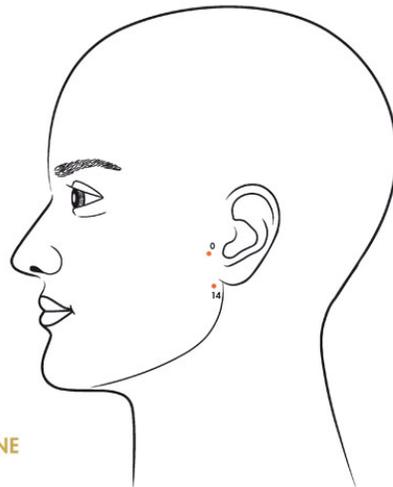
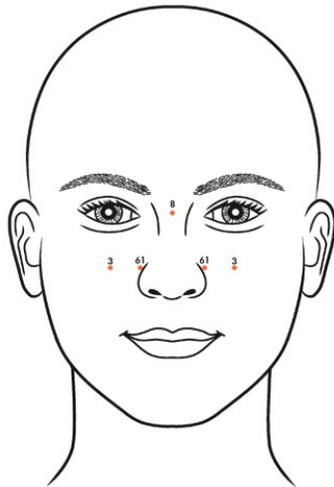


ACNÉ

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

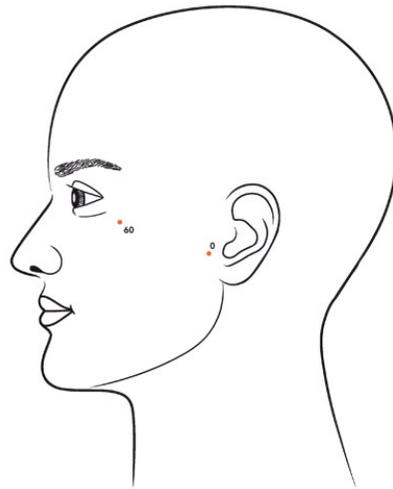
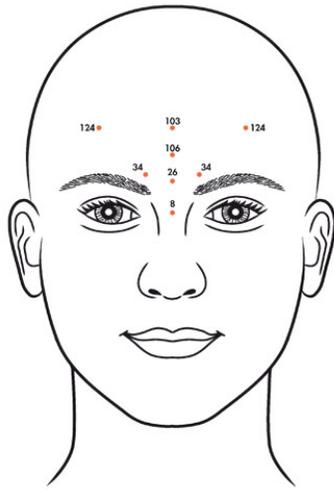


ALLERGIE

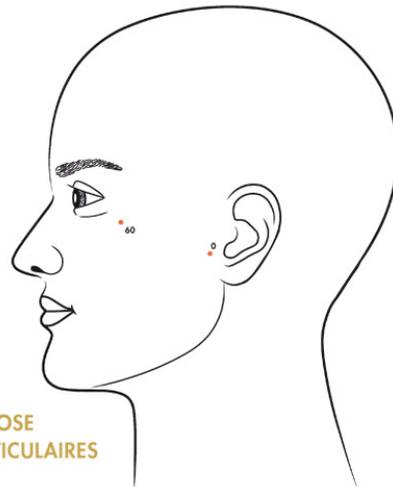
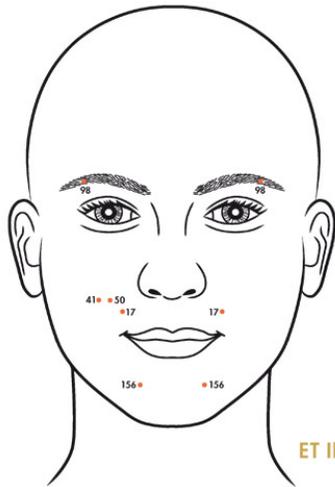


ANGINE

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

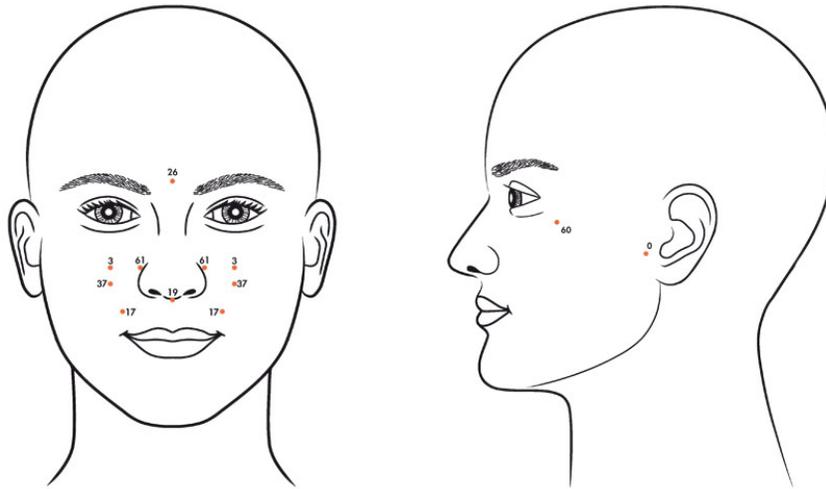


ANXIÉTÉ

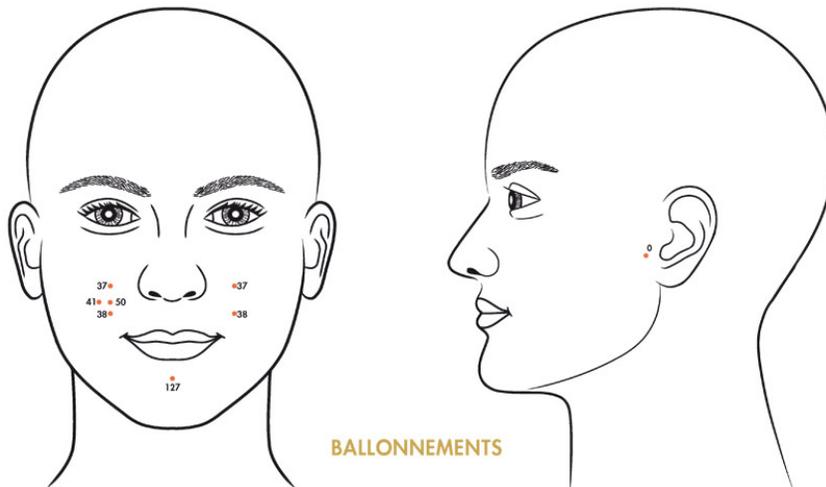


ARTHRITE, ARTHROSE  
ET INFLAMMATIONS ARTICULAIRES

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

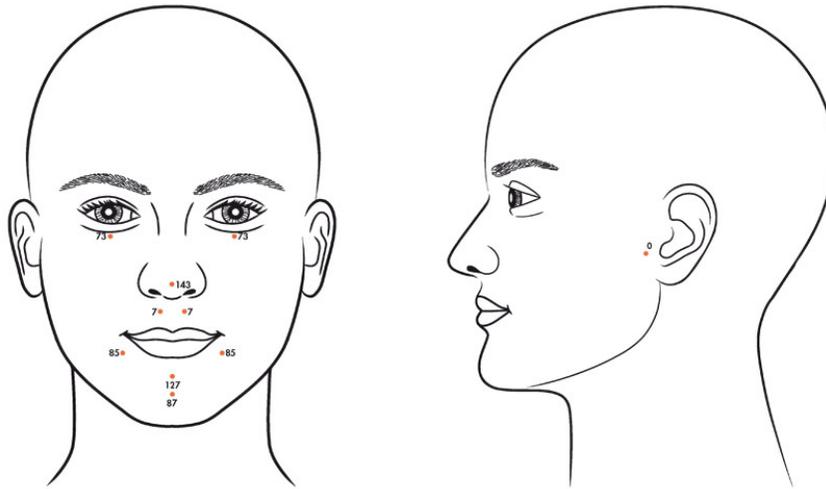


ASTHME

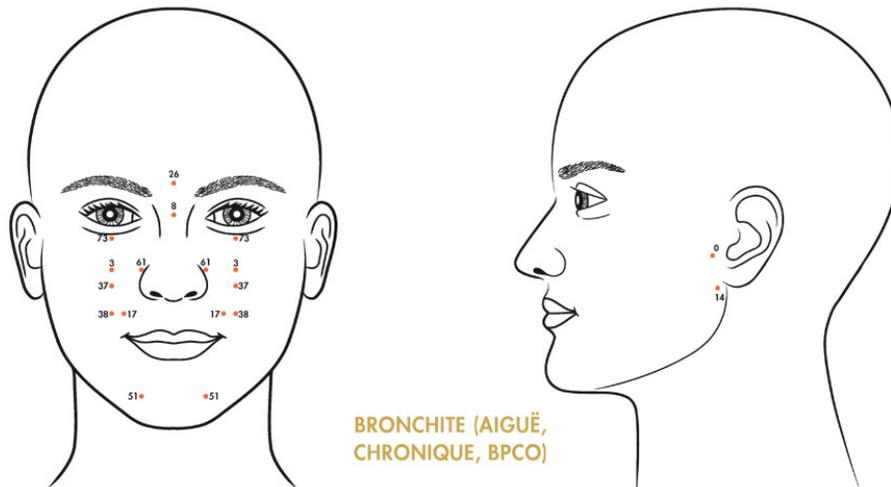


BALLONNEMENTS

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

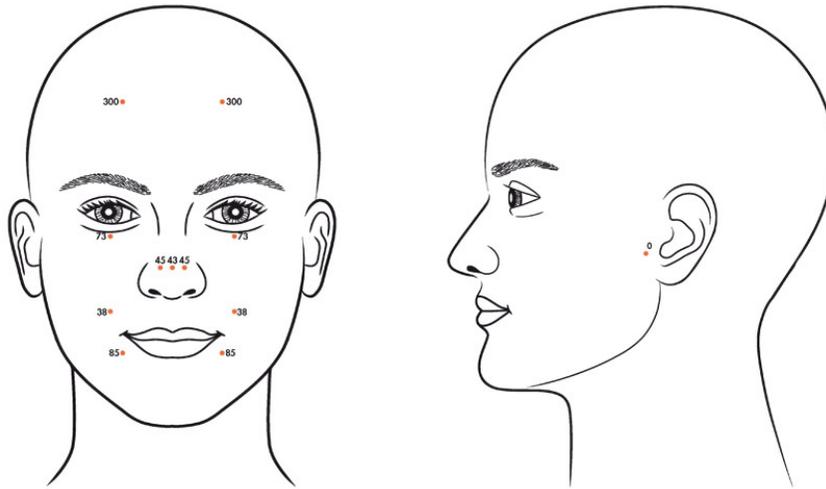


**BOUFFÉES DE CHALEUR ET SUEURS NOCTURNES**

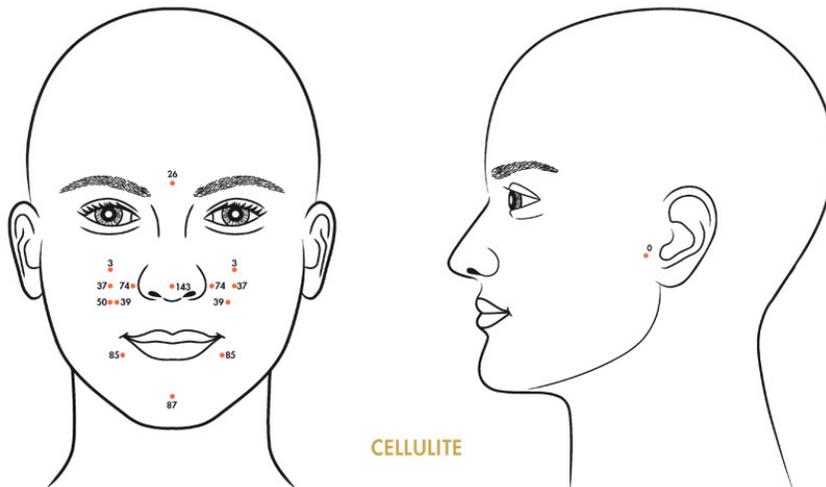


**BRONCHITE (AIGÛ, CHRONIQUE, BPCO)**

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

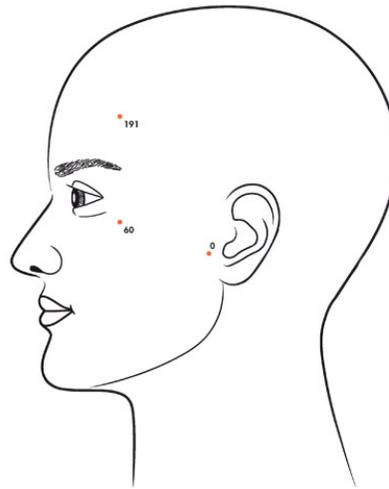
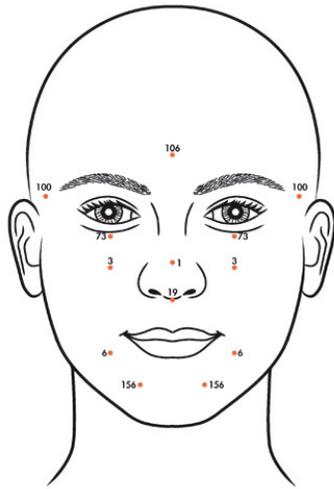


CALCULS RÉNAUX

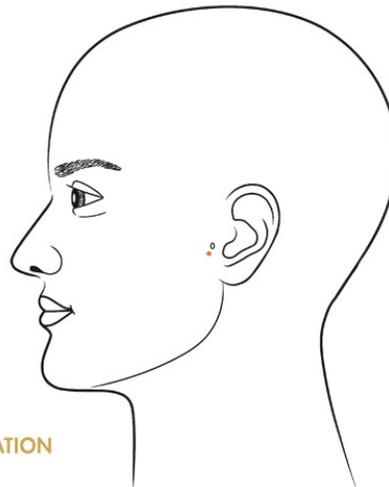
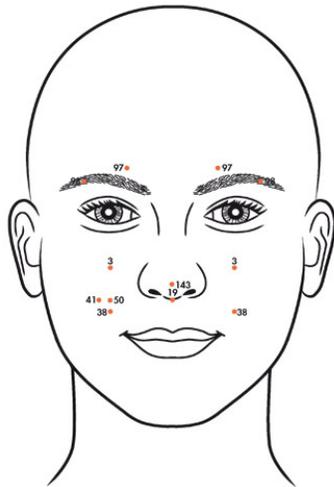


CELLULITE

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

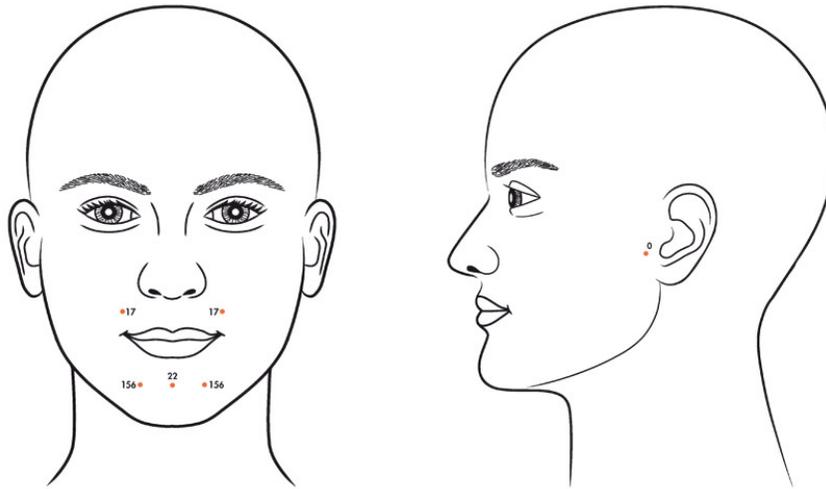


CŒUR FRAGILE

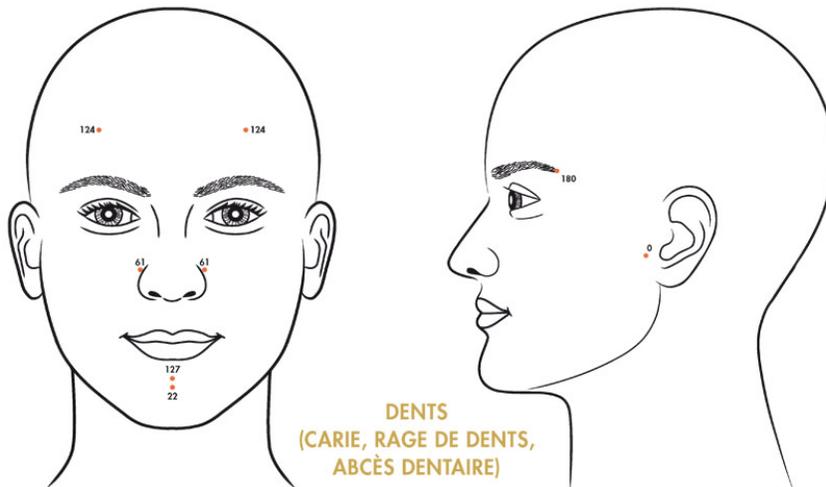


CONSTIPATION

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

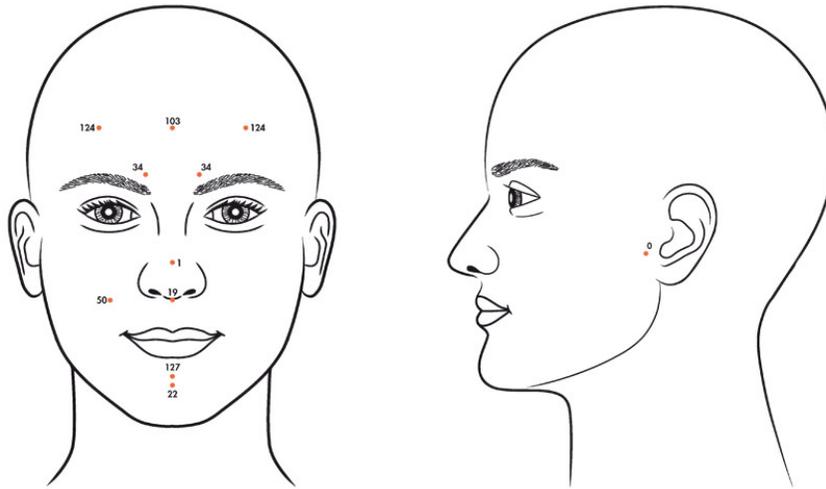


**CYSTITE/FAUSSE CYSTITTE**

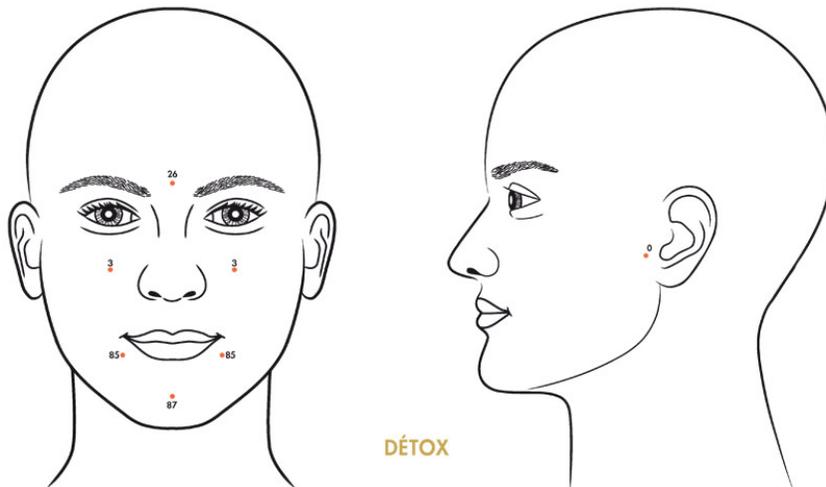


**DENTS  
(CARIE, RAGE DE DENTS,  
ABCÈS DENTAIRE)**

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

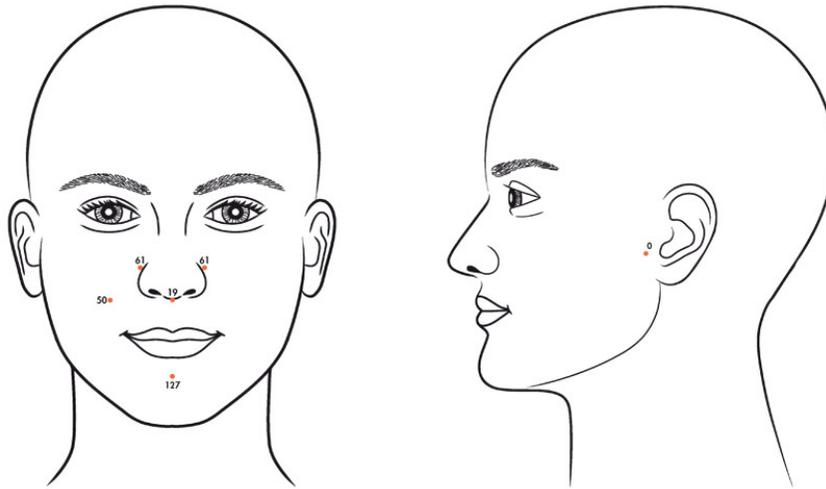


DÉPRIME, DÉPRESSION

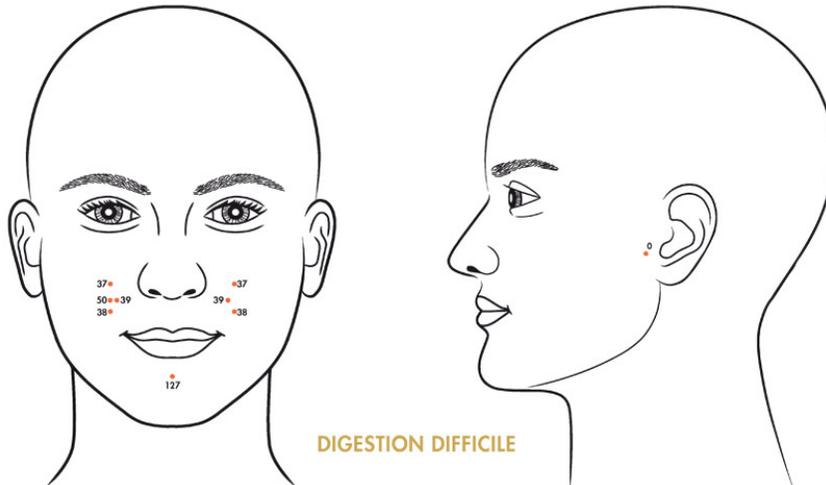


DÉTOX

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

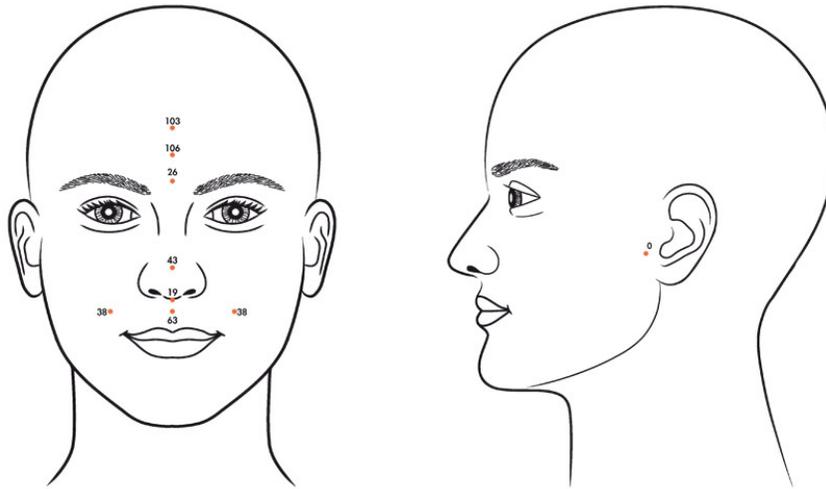


DIARRHÉES (TURISTA, DIARRHÉES NERVEUSES, GASTRO-ENTÉRITE,  
COUP DE FROID, INTOXICATION ALIMENTAIRE...)

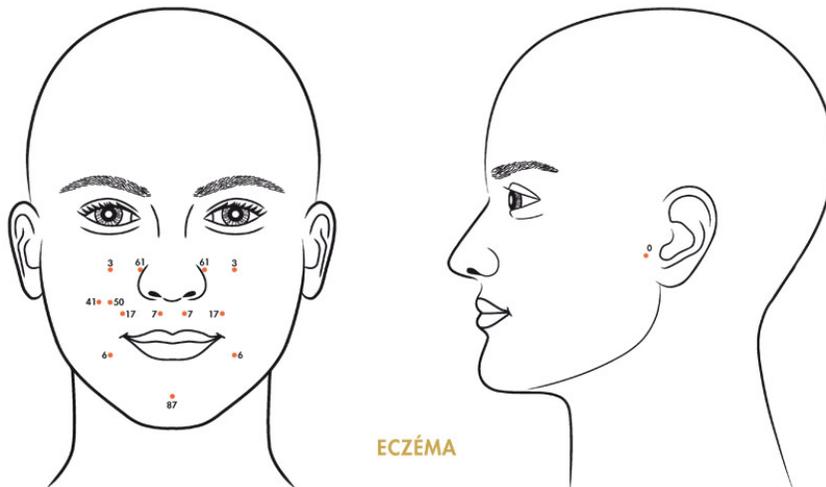


DIGESTION DIFFICILE

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

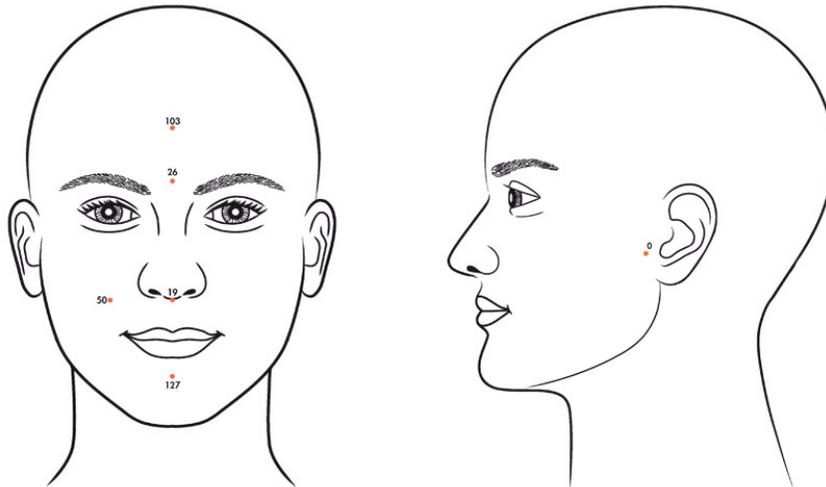


DOS : DOULEURS LOMBAIRES, DORSALES, CERVICALES

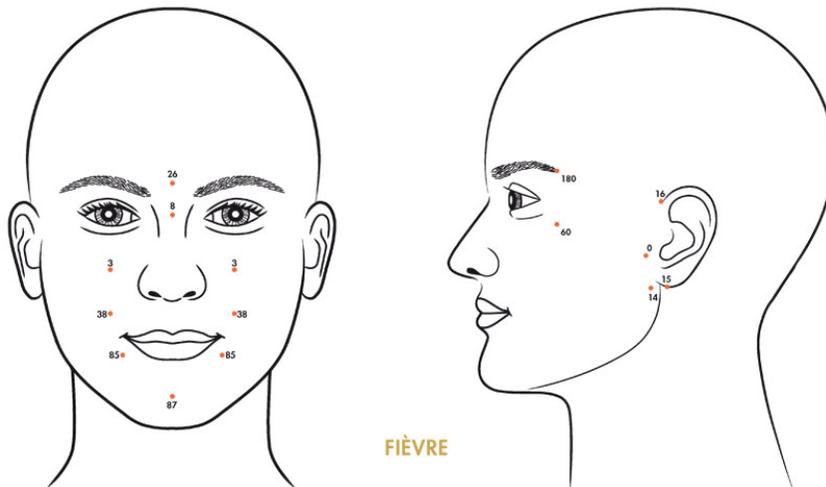


ECZÉMA

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

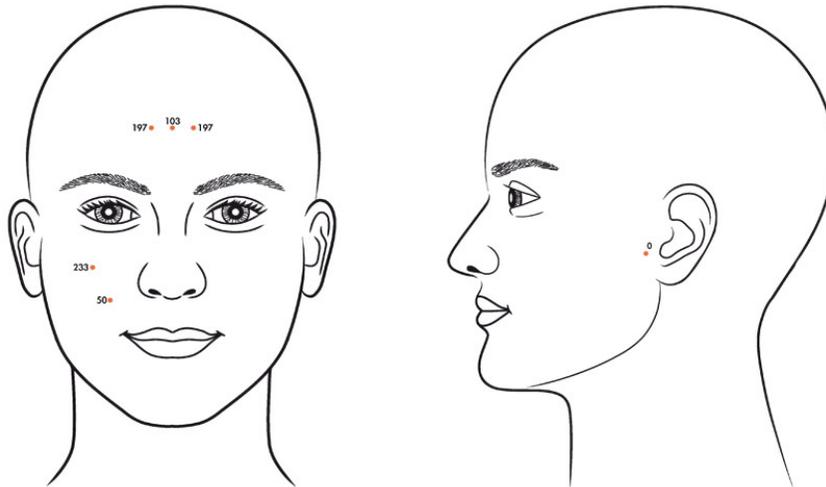


FATIGUE PHYSIQUE, MENTALE

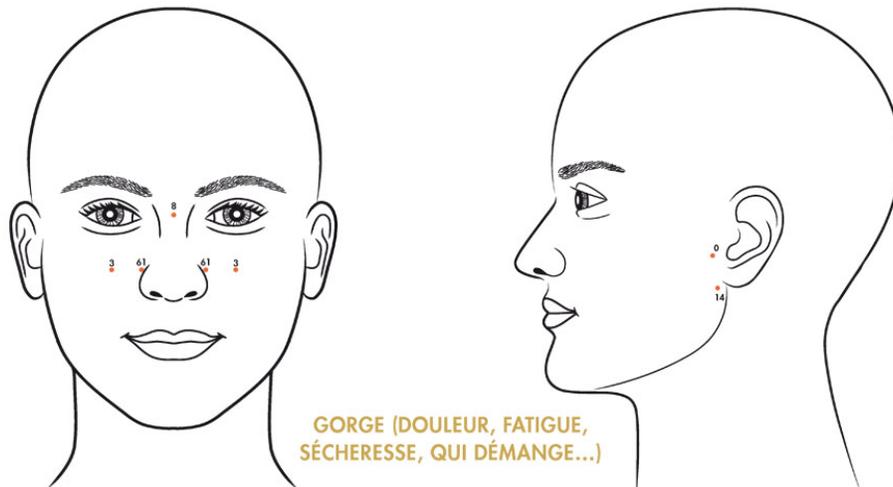


FIÈVRE

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

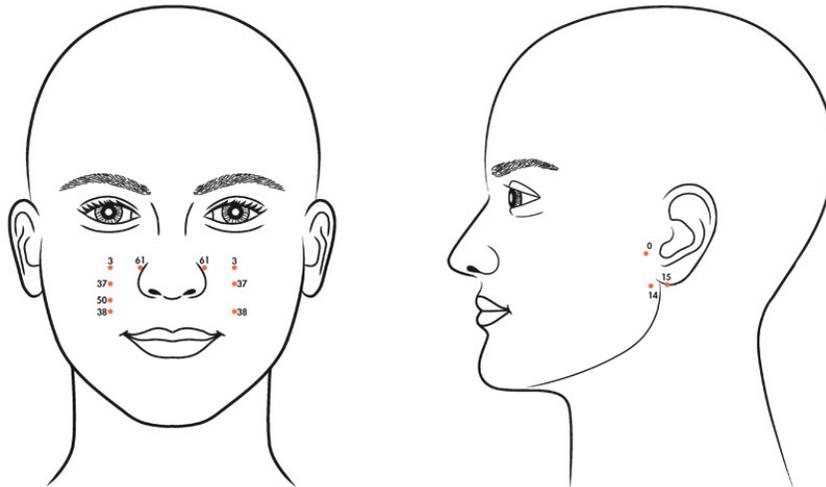


FOIE (FATIGUÉ, SURMENÉ, JAUNISSE...)

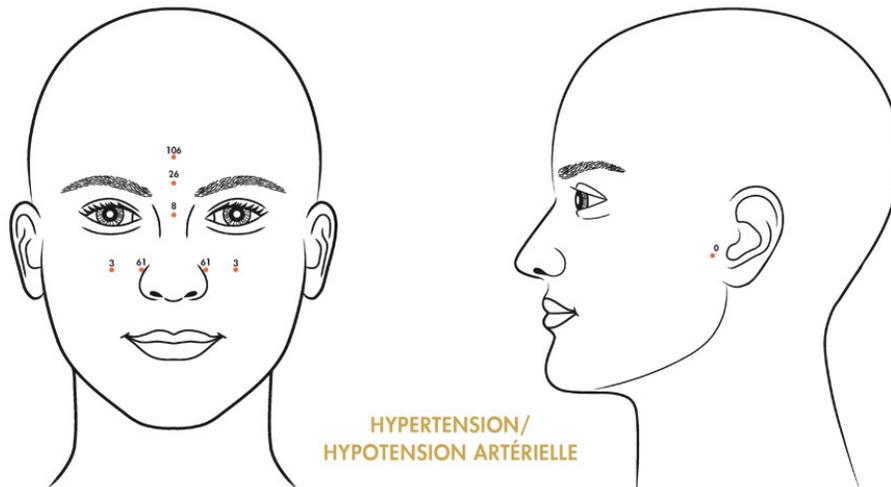


GORGE (DOULEUR, FATIGUE,  
SÉCHERESSE, QUI DÉMANGE...)

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX

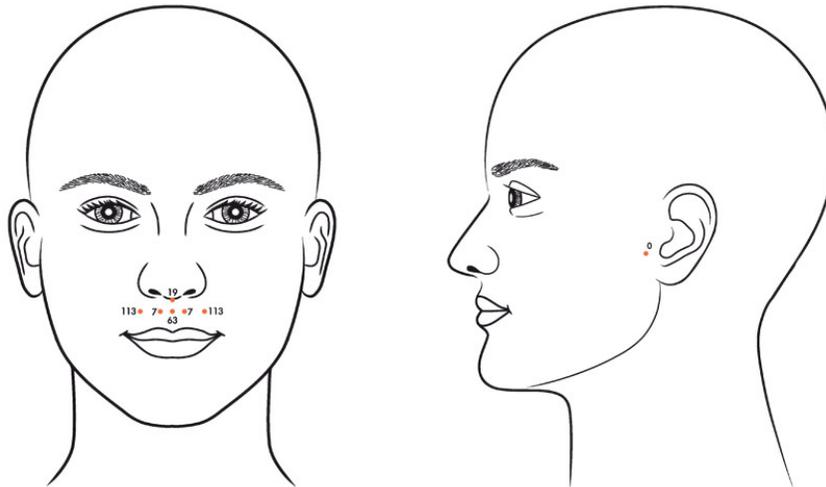


GRIPPE, SYNDROME GRIPPAL

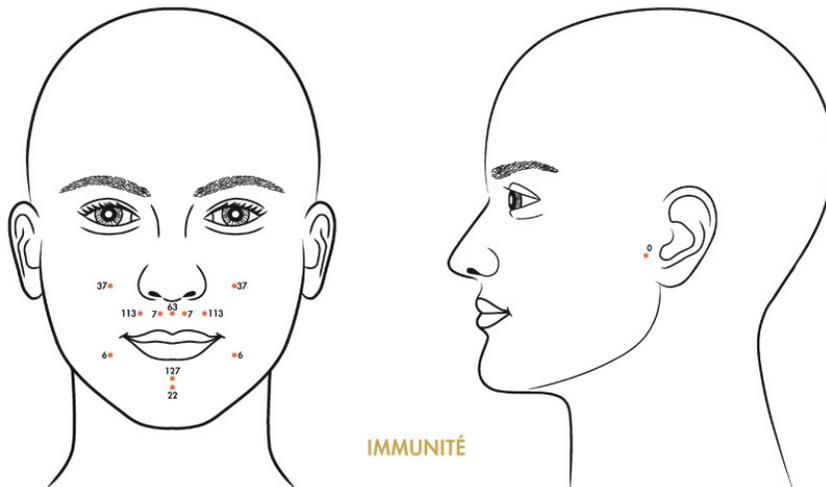


HYPERTENSION/  
HYPOTENSION ARTÉRIELLE

**RÉFLEXOLOGIE  
FACIALE** (Dien chan)  
30 PROTOCOLES SIMPLES  
POUR SOIGNER  
SOI-MÊME SES PETITS MAUX



HYPOGLYCÉMIE, HYPERGLYCÉMIE



IMMUNITÉ



## Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la [collection Pratique](#) sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

**Inscrivez-vous également à notre newsletter** et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : <https://www.editionsleduc.com/inscription-lettre-d-information>

### Les éditions Leduc

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris



Retour à la [première page](#).