

ACCOMPAGNER LA PERINATALITE

MODULE 1

ACCOMPAGNER LA GROSSESSE

NOS ALLIES PSYCHOENERGETIQUES



LES ALLIES PSYCHOENERGETIQUES

LES HUILES ESSENTIELLES DU 1^{ER} TRIMESTRE

PRECAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES POUR LE 1^{ER} TRIMESTRE

Tout d'abord, l'utilisation des Huiles Essentielles durant une grossesse est assez limitée, vu leur pouvoir de pénétration rapide.

Durant le 1^{er} trimestre, les Huiles essentielles ne sont pas recommandées, sauf celle de citron pour les nausées par voie orale.

Celles-ci qu'elles soient administrées par voie orale, ou via la respiration ou encore par la peau, se retrouvent très vite au niveau du sang, du système nerveux et jusqu'au placenta.

Les recommandations d'usage sont de bien vérifier que la personne n'est pas allergique, et en cas de doute s'abstenir de l'utilisation des Huiles Essentielles.

Respecter les précautions d'usage et les dosages indiqués, sans vouloir « jouer à l'apprentie sorcière » et les huiles contre indiquées selon les trimestres de la grossesse.

Certaines huiles sont totalement interdites, il vaut mieux s'en tenir à celles indiquées dans ce cours et en cas de doute, vérifier auprès d'un(e) aromathérapeute certifiée.

LES ALLIES PSYCHOENERGETIQUES

LES HUILES ESSENTIELLES DU 1^{ER} TRIMESTRE

PRECAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES POUR LE 1^{ER} TRIMESTRE

En règle générale, pas de voie orale durant les 3 premiers mois, sauf pour certaines huiles essentielles concernant le problème des nausées.

Par voie cutanée, il vaut mieux diluer les Huiles Essentielles sélectionnées diluées dans une Huile végétale appropriée.

Ne jamais utiliser dans la durée les Huiles Essentielles sélectionnées, que ce soit par voie orale (uniquement pour les nausées), ou massage/bain ou respiratoire...

Toutes les autres voies sont à éviter et réaiguiller la personne vers un(e) médecin aromathérapeute ou un(e) pharmacien(ne) aromathérapeute.

Les Hydrolats, les tisanes d'herbes séchées peuvent remplacer les H.E. durant ce trimestre

LES ALLIES PSYCHOENERGETIQUES

LES HUILES ESSENTIELLES DU 1^{ER} TRIMESTRE

POUR LES NAUSEES DU DEBUT DE GROSSESSE

HUILES ESSENTIELLES

H.E. Citron (*Citrus Limonum*) : 1 goutte dans un peu de miel à laisser fondre sous la langue

H.E. Gingembre (*Zingiber Officinale*) : 2 gouttes à respirer sur l'oreiller ou un mouchoir en papier près de l'oreiller pour parer aux nausées du matin

TISANES

Tisane Maison

Préparer ce mélange : 1 cuillère à café de menthe séchée, ½ à 1 cuillère à café de gingembre râpé dans une tasse puis verser de l'eau bouillante

Laisser infuser 10 minutes puis filtrer.

A consommer à raison de 2 à 4 tasses par jour

LES ALLIES PSYCHOENERGETIQUES

POUR LES NAUSEES DU DEBUT DE GROSSESSE

Mélange de plantes à commander en pharmacie ou en herboristerie

10 gr de Pissenlit (racines)

20 gr de Mélisse (feuilles)

20 gr de Fumeterre (sommités fleuries)

20 gr de Chardon Marie (feuilles)

10 gr de gingembre (racines)

10 gr de camomille (fleurs)

20 gr de Menthe séchée (feuilles)

Dosage : 1 cuillère à café pour une tasse d'eau

Porter à ébullition puis laisser frémir encore 5mn, laisser infuser 10 mn, filtrer.

Consommer 2 à 4 tasses par jour en y ajoutant 1 rondelle de citron Bio

BOISSON

Ajouter dans un verre d'eau pétillante, 1 citron pressé frais et du gingembre frais. Cette préparation peut aussi se faire avec de l'orange pressée ou du pamplemousse pressé.

A consommer durant la journée...

LES ALLIES PSYCHOENERGETIQUES

POUR LES NAUSEES DU DEBUT DE GROSSESSE

AUTRES TISANES

Tisane de mélisse

La mélisse est réputée pour calmer les spasmes gastro-intestinaux : 1 cuillère à café à laisser infuser dans une tasse d'eau chaude.

Tisane de thym

Le thym peut soulager les nausées digestives. Grâce à ses effets antispasmodiques, le thym réduit les ballonnements et les contractions de l'estomac : 1 cuillère à café à laisser infuser dans une tasse d'eau chaude.

Tisane de gingembre

Le gingembre soulage efficacement les nausées liées au mal de mer ou à la grossesse, en relaxant les muscles digestifs : couper un morceau de gingembre frais (l'équivalent d'une cuillère à café) à laisser infuser dans une tasse d'eau chaude.

LES ALLIES PSYCHOENERGETIQUES

POUR LES NAUSEES DU DEBUT DE GROSSESSE

TISANE ANTI NAUSEES du docteur **Bérangère Arnal**, célèbre Gynécologue-obstétricienne et phytothérapeute, ex-responsable du Diplôme Universitaire de Phytothérapie à la Faculté de Médecine Paris 13 et Spécialiste des plantes.

Faites préparer ce mélange à parts égales en pharmacie-herboristerie :

Verveine odorante

Menthe poivrée

Basilic

Mélisse

Matricaire (Camomille Allemande)

Verser 4 cuillères à soupe de ce mélange dans un litre d'eau bouillante, avec une cuillerée de gingembre frais râpé. Après 10 minutes d'infusion, filtrez et ajoutez un jus de citron bio.

À boire en six tasses réparties dans la journée.

LES ALLIES PSYCHOENERGETIQUES

POUR LES NAUSEES DU DEBUT DE GROSSESSE

HYDROLATS

L'hydrolat est l'eau de source ayant servi à la distillation des plantes aromatiques.

Il contient une faible quantité de principes aromatiques, des oligo-éléments et les principes actifs solubles dans l'eau.

Bien pratique pour une aromathérapie douce », avec beaucoup moins de contre-indications pendant la grossesse.

Pour les nausées :

100 ml d'hydrolat de Basilic doux à Linalol

100 ml d'hydrolat de fleurs d'oranger

Dans un flacon, mélanger ces 2 hydrolats

A prendre 3 fois par jour, 1 cuillère à café

ARGILE

Verser 1 Cc de poudre d'argile blanche dans un verre d'eau, mélanger bien et avaler par petites gorgées.

La nausée se calme 5 à 10 minutes après l'ingestion.

LES ALLIES PSYCHOENERGETIQUES

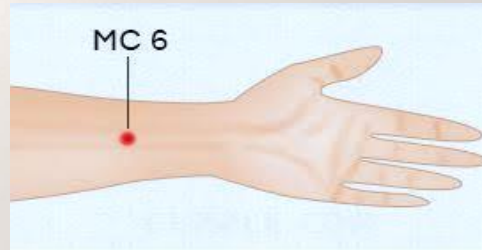
POUR LES NAUSEES DU DEBUT DE GROSSESSE

MASSAGE ET ACUPRESSION

Points à masser

6 MC (maitre du cœur) en dispersion : massez lentement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pendant au moins 1minute.

Pour repérer ce point : au niveau de l'intérieur du poignet, à 3 doigts de son bord, le point se trouve au centre de cet emplacement



36 Estomac en tonification: massez de façon tonique dans le sens des aiguilles d'une montre pendant 1 minute ou plus.



LES ALLIES PSYCHOENERGETIQUES

BIBLIOGRAPHIE

Dr Dominique Baudoux, *Les cahiers pratiques d'aromathérapie, Grossesse (vol.5)*, Ed . Inspir, 2006

Dr Danièle Festy, pharmacienne, *Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse*, Leduc.s éditions, 2011

Véronique Vivet-Mouratian, naturopathe, *Le guide de la grossesse au naturel*, Editions Quintessence, 2012

Guillaume Gérard, naturopathe-aromatologue, *Accompagner sa grossesse, le petit livre des huiles essentielles*, Albin Michel, 2012