



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Surpoids



Description du cas

Le surpoids et l'obésité sont en constante augmentation dans les pays développés, et constituent un enjeu sanitaire majeur pour les sociétés modernes. En France, la moitié de la population se trouve déjà en surpoids, et actuellement, ce fléau des temps modernes provoque plus de décès dans le monde que la famine.

Le surpoids correspond à un excédent de graisse accumulée dans l'organisme, un indice de masse corporel trop élevé (IMC entre 25 et 30). Cette maladie des tissus adipeux est la conséquence directe des changements de modes de vie et de consommation imposés par les sociétés occidentales : alimentation industrielle riche en graisse et en sucre, manque d'activité physique, stress chronique poussant à grignoter de manière compulsive et à compenser les difficultés émotionnelles par la nourriture ... Cependant, les mauvaises habitudes alimentaires et la sédentarité ne sont pas toujours en cause dans la prise de poids : cette dernière peut être liée à des médicaments (pilules contraceptives antidépresseurs, stéroïdes...) ou des troubles de la thyroïde (hypothyroïdie), sans oublier que certains facteurs génétiques influencent aussi le traitement et le stockage des graisses.

Les conséquences du surpoids ne sont pas faciles à évaluer car elles peuvent être multiples. Sur un plan psychologique tout d'abord, les personnes de forte corpulence peuvent subir des discriminations et des moqueries, ce qui peut les amener à développer des complexes et une mauvaise image d'elles-mêmes. Dans une société qui valorise le culte de la minceur, « peser trop » et être « mal dans sa peau » fonctionnent souvent ensemble ; et ce malaise peut pousser à l'isolement et à la dépression. Sur le plan physique, le surpoids peut entraîner une dégradation progressive de la santé car c'est un facteur de risque supplémentaire pour de nombreuses maladies, et en particulier les maladies chroniques : excès de cholestérol, diabète de type 2, douleurs articulaires et tendineuses, troubles de la circulation sanguine (phlébites, jambes lourdes, varices, œdèmes...), risque accru d'accidents cardio-vasculaires, troubles hormonaux ...

Pour limiter la surcharge pondérale, le premier remède se trouve dans l'assiette. Avant toute chose, il convient de diminuer les apports caloriques tout en augmentant les dépenses énergétiques. L'aromathérapie peut alors soutenir les efforts entrepris en aidant le corps à éliminer les graisses et à gérer la sensation de faim.

Page 1 sur 4 - Formule Surpoids - version 190405

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

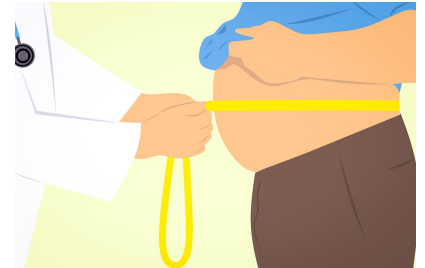
Contenants



Flacon brun DIN18 de 100ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml









Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml

Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 100 mL
	HUILE ESSENTIELLE Cupressus sempervirens (Cyprés)	10	10 mL
	HUILE ESSENTIELLE Juniperus communis montana (Genévrier des montagnes)	10	10 mL
	HUILE ESSENTIELLE Cedrus atlantica (Cèdre de l'Atlas)	10	10 mL
	ESSENCE Citrus paradisi (Pamplemousse rose)	10	10 mL
	HUILE ESSENTIELLE Zingiber officinalis (Gingembre)	10	10 mL
	HUILE VEGETALE Calophyllum inophyllum (Calophylle inophyle)	50	50 mL

Page 2 sur 4 - Formule Surpoids - version 190405

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 100 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec l'huile végétale de Calophylle inophyle. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.



Utilisation

Pratiquer un massage du ventre et du plexus solaire 2 à 3 fois par jour avec cette formule.

Précautions d'usage

HE Cyprès :

- Tenir hors de portée des jeunes enfants.
- Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.
- Dermocaustique à l'état pur : diluer dans une huile végétale et faire un test de sensibilité dans le pli du coude 48h avant application pour éviter les réactions et les irritations de la peau.
- Eviter l'utilisation de cette HE en cas de contre-indication aux œstrogènes, de phlébite, et dans les pathologies cancéreuses hormonaux-dépendantes.

HE Genévrier des montagnes :

- Déconseillée chez la femme enceinte et les enfants de moins de 12 ans.
- En cas de surdosage et d'utilisation prolongée par voie orale, elle peut s'avérer néphrotoxique (toxique pour les reins), cette voie est réservée au thérapeute.
- Ne pas utiliser pure sur la peau, elle peut être irritante.

HE Cèdre de l'atlas :

- L'HE de cèdre de l'atlas est neurotoxique et a un pouvoir abortif. Elle ne doit pas s'utiliser chez la femme enceinte et les enfants en bas âge.
- Elle peut irriter la peau si elle est employée pure (dermocaustique).

HE Pamplemousse :

- Photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil après utilisation.
- Elle peut être irritante si elle est employée pure.





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils complémentaires

- Privilégier une alimentation saine et équilibrée en choisissant des fruits et des légumes de saison gorgés de minéraux et de vitamines. Il convient de consommer des protéines en quantité suffisante (viande blanche, poisson, œufs, fruits de mer, tofu) car elles ont un effet rassasiant, et des aliments dotés d'un faible indice glycémique (légumineuses, légumes verts, oléagineux, graines germées, aliments complets...). Les produits industriels dégradés et raffinés, riches en sucres ajoutés et en graisses (sauces, plats préparés, viennoiseries, charcuterie ...) sont à bannir des assiettes. Les produits laitiers (lait, beurre, fromage, yaourt...) doivent aussi être limités.
- Il est important d'écouter les signaux de faim (fatigue, gargouillis, tiraillement du « ventre vide ») et de satiété (signal nerveux envoyé par l'estomac au cerveau quand il est plein). Les sensations de lourdeurs ou de somnolence à la fin d'un repas indiquent que la quantité de nourriture ingérée a été trop importante et que le seuil de satiété a été dépassé. Il est conseillé d'éviter de manger par simple réflexe ou par gourmandise et de ne pas se forcer quand on n'a pas faim.
- Il est préférable de faire plusieurs repas légers au cours d'une journée que de se remplir le ventre au-delà du raisonnable avec un ou deux repas très copieux.
- S'affamer est inutile voire néfaste. En plus du risque de dénutrition, les régimes draconiens entraînent souvent une reprise de poids supérieure au poids perdu.
- Prendre le temps de mastiquer les aliments est important, car la digestion commence dans la bouche avec l'amylase, une enzyme digestive contenue dans la salive. La présence de cette enzyme est essentielle car elle facilite le passage des aliments dans l'estomac et l'assimilation des micronutriments. De plus, une bonne mastication aura tendance à donner une sensation de satiété en libérant de l'histamine, une hormone « coupe-faim. »
- Pratiquer une activité physique régulière est indispensable pour stabiliser son poids sur le long terme. Ainsi, il est conseillé de choisir une activité sportive que l'on a plaisir à pratiquer et de changer quelques habitudes quotidiennes : marcher au lieu de prendre les transports en commun, monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, etc..
- En phytothérapie, certaines plantes sont recommandées pour leur effet « brûle-graisse » et « coupe-faim » (guarana, Garcinia cambogia, Griffonia simplicifolia, maté...). La consommation d'algues (fucus, spiruline, wakamé) ou de graines de psyllium est également bénéfique car elle diminue l'absorption des graisses dans l'organisme. En cas de rétention d'eau, la prise de plantes diurétiques est conseillée pour favoriser l'évacuation de l'eau contenue dans les tissus (orthosiphon, thé vert, piloselle, frêne, bouleau, pissenlit, romarin, prêle des champs, cassis...)

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles—D. Festy—Editions Leduc

