

# NATURO'PATH

SUR LE CHEMIN DE LA VIE

JAN - FEV - MARS  
2022 - N° 2

LA PIERRE  
DE SOLEIL

Les vertus  
de l'Héliolite

TEST

Où en êtes-vous  
avec vos humeurs ?

## LA DEPRESSION HIVERNALE

PAR FRANCOISE HERBERT & ALEXIA ARGALIA

# L'Edito



**N**ous y sommes, le 21 décembre, le pôle nord est plongé dans une obscurité totale tandis que les pays situés au-dessus du tropique du cancer vivent la journée la plus courte de l'année.

Ensuite, les jours arrêtent de rétrécir comme peau de chagrin. Ceux qui sont attentifs au cycle solaire verrons notre étoile apparaître plus tôt au matin et s'éteindre

plus tard le soir, de manière infime et progressive. Alors ils pourront sentir en eux une nouvelle énergie, expansive, dirigée vers l'extériorité, active et solaire.

Symboliquement, sur le plan spirituel, le solstice d'hiver représente le triomphe de la lumière sur les ténèbres, la renaissance après la mort. Certaines personnes peuvent vivre cette période de « l'ombre » difficilement sur le plan psychologique et émotionnel et connaître une baisse d'énergie et de moral avec des états de tristesse, une sensibilité plus accrue au stress, une perte d'intérêt et de motivation, une tendance à l'isolement, c'est la fameuse dépression saisonnière, qui hélas, perdure souvent au-delà du 21 décembre. La grisaille, le refroidissement et les nuits interminables en affectent plus d'un(e), sans compter celles et ceux pour qui les périodes de Noël réveillent un profond sentiment de solitude ou bien réactivent des conflits relationnels mis sous le tapis le reste de l'année.

Des études rapportent qu'une personne sur 10 en France est touchée par la dépression saisonnière, plus spécifiquement des femmes, et le constat est clair lors de nos consultations de naturopathie où les demandes des consultant(e)s affluent en ce sens.

Alors, comment accompagner par la naturopathie cette période tant redoutée par ceux qui la subissent chaque année ? « Tu chercheras la cause de la cause de la cause » disait Hippocrate pour définir le bon thérapeute. Cette notion de causalisme est primordiale pour le naturopathe. Nous nous appliquerons donc dans ce numéro à vous présenter les causes d'abord physiologiques des troubles rencontrés lors de la dépression saisonnière et comment y remédier naturellement, mais nous aborderons également les causes plus profondes et sous-jacentes sur le plan psycho-émotionnel, énergétique, voir même spirituel.

Un grand nombre d'artistes trouvent leur inspiration à l'intérieur de ces états cavernes et sombre, de mélancolie, comme si l'obscurité poussait leur âme à trouver coûte que coûte la lumière qui se manifeste par leur art. Comme si leur alchimie interne pouvait transmuter le négatif en positif. Nous pourrions alors penser que ces passages étroits sont utiles au développement de notre être ? Peut-être... Mais lorsque la chronicité s'installe, nous voulons comprendre, pour espérer sortir de ce cercle sans fin.

Et l'acceptation ? Ne serait-elle pas une clé essentielle de notre paix intérieure ? « L'impermanence est la loi universelle » disait Bouddha, ainsi tout ce qui commence, se termine, tout ce qui s'anime, s'éteint, tout ce qui naît, meurt. Comme la joie, la tristesse, la frustration, la peur, l'exaltation.

Alors, arrêtons-nous un instant pour nous asseoir... Pour respirer pleinement... et regarder, sentir, écouter se qui est là, dans l'instant.

# Sommaire

Page 1 - L'édito

Page 3 - Le Spleen saisonnier

Page 6 - Test

Page 8 - Accompagnement de la dépression

Page 15 - La respiration thoracique

Page 17 - Yoga

Page 19 - La luminothérapie

Page 21 - La pierre de soleil

Page 22 - Recette

Page 24 - Acteurs locaux

Page 25 - Zéro déchet



# Le Spleen saisonnier



En cette période hivernale les journées raccourcissent, la luminosité diminue et le froid peut s'installer dans le corps et dans l'âme. Qui n'a pas connu les prémices d'un état de déprime quand, privé des bienfaits du soleil, s'installe une fatigue persistante en réaction à une grisaille ambiante ? L'hiver est la saison de l'introspection, mais c'est aussi une saison où l'on doit prendre soin de soi et de sa santé pour éviter d'être touchée par des troubles affectifs saisonniers (SAD=seasonal affective disorder) ou qu'une véritable dépression ne s'installe.

## ► Une dépression, c'est quoi ?

Le mot dépression, vient du latin « depressio » qui signifie « enfoncement ».

Selon l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, la dépression « constitue un trouble mental courant, caractérisé par la tristesse, la perte d'intérêt ou de plaisir, des sentiments de culpabilité ou de faible estime de soi, des troubles du sommeil ou de l'appétit, d'une sensation de fatigue et d'un manque de concentration. »

Dans le DSM 5, Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux, manuel américain qui fait référence en psychiatrie, le trouble dépressif est caractérisé par au moins 5 des symptômes suivants et pendant au moins 2 semaines. Cet état doit être un réel changement par rapport au fonctionnement antérieur, et il doit être accompagné d'au moins une humeur dépressive et/ ou d'une perte d'intérêt ou de plaisir. Enfin ces symptômes ne doivent pas être imputables à une affection médicale.

Les différents symptômes sont :  
- L'humeur dépressive

- La perte d'intérêt ou de plaisir
- La perte ou le gain de poids
- L'insomnie ou l'hypersomnie
- L'agitation ou le ralentissement psychomoteur
- La fatigue
- Le sentiment de dévalorisation ou la culpabilité excessive
- Une difficulté à penser, à se concentrer ou à prendre des décisions
- Des pensées noires récurrentes

## ► Reconnaître la dépression saisonnière :

La dépression existe sous de multiples formes et la dépression saisonnière en est une. Egalement nommée **trouble affectif saisonnier**, cette forme bien spécifique de dépression s'installe à l'automne ou au début de l'hiver, et peut durer jusqu'au printemps, quand le soleil revient.

**Son diagnostic** sera établi par un médecin s'il y a un épisode dépressif pendant les 2 mois les plus froids de l'année, sans dépression d'une autre nature les autres mois, et ce pendant une période de deux années consécutives ou plus.

Quelques signes peuvent nous aider à **différencier** cet état saison-

nier de toutes autres formes de dépression :

- une tendance fréquente à l'hypersomnie (trop dormir)
- une augmentation de l'appétit
- une attirance pour les sucreries qui vont accentuer une prise de poids pendant l'hiver
- une tendance à une tristesse accentuée dans la soirée
- une tendance à la procrastination.

Il ne faut **pas la confondre** avec le « coup de blues hivernal » que nous ressentons tous de temps en temps. Les variations de l'humeur sont alors très ponctuelles et passagères, elles ne sont en aucun cas un handicap dans notre quotidien, nos relations ou notre travail, contrairement à la dépression saisonnière où l'on constate une réelle souffrance altérant le comportement social autant que professionnel.





## ► Qui est touché ?



**10% des personnes** seraient concernés par les troubles affectifs saisonniers en France. Les femmes sont particulièrement touchées car elles représentent **75% des personnes** atteintes, mais il semblerait que **2 à 3% des enfants** à partir de 10 ans y soient également sensibles. On peut également supposer une prévalence dans un contexte urbain plutôt que dans un environnement plus proche de la nature.

## ► Quelques causes possibles :



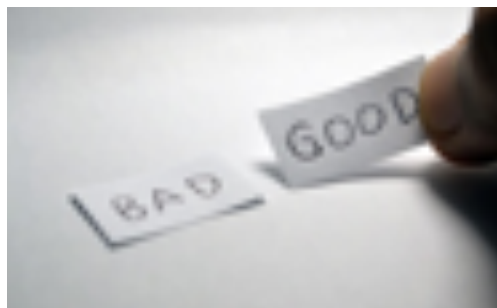
### ° Une explication avec l'épigénétique :

Il se pourrait qu'au niveau d'un ensemble de gènes non encore identifiés de notre ADN, constituant notre « terrain », il y ait une prédisposition au développement des troubles de l'humeur. L'épigénétique nous confirme que ces gènes s'exprimeront en fonction de notre

hygiène de vie, et/ou de notre environnement.

### ° Une explication de Aaron Beck et Albert Ellis, avec la Thérapie Cognitive et Comportementale :

La dépression serait une pathologie de « l'information ». Il existe des cognitions dépressives qui sont toutes les pensées négatives et dévalorisantes comme « je suis nul », « je suis incapable »...etc. L'objectif de la TCC est de repérer ces comportements problématiques, puis de les modifier de façon plus positive. Le thérapeute mettra également en place une action comportementale pour développer des activités de plaisir.



### ° Des explications physiologiques :

#### Les hormones du bien-être et du sommeil :

Avec la diminution de l'ensoleillement, une diminution de notre production de **sérotonine** est constatée. Cette sérotonine est fabriquée par notre organisme à partir d'un acide aminé essentiel, (notre corps ne sait pas le fabriquer), le **tryptophane**, en présence de fer et des vitamines B3 et B6. Elle fait partie des neurotransmetteurs, ou neuromédiateurs. Elle véhicule l'information chimique entre les neurones de notre système nerveux, on la qualifie aussi de neuro-hormone, et plus particulièrement d'hormone de la bonne humeur.

La sérotonine a un impact positif sur le stress, les angoisses, le sommeil ou encore les fringales sucrées. Aussi quand sa production diminue on peut être plus sensible à l'anxiété, au stress, à la tristesse et même à la dépression avec ses envies compulsives de sucre.

L'activité physique ainsi qu'une bonne disponibilité de vitamine D seront favorables à une production de sérotonine à intervalles réguliers durant la journée.

En 1984, le Dr N. Rosenthal démontre le lien entre lumière et dépression : la lumière joue un rôle fondamental dans la régulation de notre horloge biologique interne : lorsqu'il commence à faire nuit, notre cerveau commence à produire de la **mélatonine**, hormone du sommeil, (dont le précurseur est la sérotonine en présence





indispensable du magnésium), et à l'inverse, lorsque le jour se lève, notre cerveau va stopper la transformation de la sérotonine en mélatonine pour augmenter le taux de sérotonine dans notre organisme.

En saison hivernale, les jours raccourcissent, la luminosité diminue, le taux de sérotonine s'affaiblit, et la mélatonine sera produite plus tôt en fin d'après-midi, le soleil se couchant vers 17h, et son taux baissera un peu plus tard dans la matinée. Aussi cela entraînera, vous l'avez compris, les troubles de l'humeur, et de comportements que l'on retrouve dans la dépression saisonnière, avec cette tristesse de fin de journée, et la difficulté à se réveiller avec entraînement le matin.

Un autre problème avec la nuit qui tombe plus tôt est que l'on passe plus de temps éveillé dans l'obscurité



et souvent avec la lumière des écrans, perturbant ainsi la sécrétion de mélatonine et retardant l'arrivée du sommeil, ce qui augmente encore le risque de SAD.

### L'hormone du plaisir :

Un autre neuromédiateur est impliqué dans le syndrome de la dépression saisonnière : la **dopamine**. Egalement neuro-hormone, elle est nommée « hormone du plaisir » et elle active le système de récompense dans le cerveau. Elle agit sur le comportement, le plaisir et l'envie, elle est notre « starter » pour bien démarrer la journée, elle est notre élan vital. C'est grâce à elle que vous ressentez le désir amoureux, le plaisir gustatif, et tout simplement votre bonne humeur.

Quand elle est en déficit, on connaît bien sûr la maladie de Parkinson, mais elle entraîne aussi en cas de carence de la fatigue, de la tristesse, un repli sur soi, des troubles du sommeil, des difficultés à se concentrer, un manque d'initiative. Tous ces signes que l'on retrouve dans les troubles affectifs saisonniers.

Cette dopamine est fabriquée par l'organisme à partir de la tyrosine, acide aminé issu d'un acide aminé essentiel qui est la phénylalanine, en présence de fer, de vitamines B, de magnésium et autres enzymes. On trouve ces acides aminés dans les aliments riches en protéines animales ou végétales.

Une supplémentation est contre-indiquée en cas d'hyperthyroïdie, de traitement antidépresseur, ou en cas de maladie de Parkinson, mais elle peut être indiquée chez les végétariens ou végé-



taliens dont le régime alimentaire est pauvre en protéines.

Il est souvent plus judicieux de compléter son alimentation avec de la vitamine B9 et du magnésium qui permettront la synthèse de la tyrosine.

Dans tous les cas il est recommandé de prendre un avis auprès de votre naturopathe ou de votre médecin.

Ce passage à vide n'est pas une fatalité ! Nous avons une large palette d'outils afin de raviver votre bonne humeur et d'intégrer plus de joie dans votre quotidien. Nous allons ici en partager quelques uns. Et pour une approche plus personnelle, votre naturopathe sera à votre écoute pour vous accompagner et vous aider à traverser la grisaille.

Françoise Herbert



Sources :

<https://doctonat.com>  
 Dr Monnami Ariane « Les neuromédiateurs, messagers du cerveau », Les cahiers de la santé naturelles  
 Institut Européen de diététique et Micro-nutrition  
 « Et si c'était hormonal ? » Dr E.Lecor-net-Sokol et C.Balma-Chaminadour

## Où en êtes-vous avec vos humeurs ?



Comme vous l'aurez peut-être lu au fil des différents articles de ce magazine, les neurotransmetteurs sont à l'origine de nos émotions. Ils sont fabriqués en fonction des besoins de notre organisme. Ils sont nos anti-dépresseurs naturels.

Par ce questionnaire vous pourrez mettre en évidence votre équilibre entre la dopamine, votre « accélérateur », et la sérotonine, votre « pédale de frein ».

1- Vous sentez-vous moins motivé(e) ?	0	1	2	3
2- Vous sentez-vous irritable ?	0	1	2	3
3- Portez-vous moins d'intérêt à vos occupations ?	0	1	2	3
4- Vous sentez-vous impatient(e) ?	0	1	2	3
5- Avez-vous tendance à vous replier sur vous ?	0	1	2	3
6- Avez-vous des difficultés à supporter les contraintes ?	0	1	2	3
7- Recherchez-vous moins les contacts avec vos ami(e)s ?	0	1	2	3
8- Êtes-vous attiré par le sucre en fin de journée ?	0	1	2	3
9- Avez-vous des problèmes de concentration ?	0	1	2	3
10- Vous sentez-vous agressif(ve) ?	0	1	2	3
11- Vous sentez-vous l'esprit moins créatif ?	0	1	2	3
12- Vous sentez-vous incompris(e) ?	0	1	2	3
13- Avez-vous des difficultés à faire de nouveaux projets ?	0	1	2	3
14- Avez-vous des difficultés à vous endormir ?	0	1	2	3
15- Votre sommeil est-il agité, non reposant, insatisfaisant ?	0	1	2	3
16- Vous sentez-vous vulnérable au stress ?	0	1	2	3
17- Vous sentez-vous fatigué ?	0	1	2	3
18- Vous sentez-vous d'humeur changeante ?	0	1	2	3



Faites votre score D = 1+3+5+7+9+11+13+15+17 =

Faites votre score S = 2+4+6+8+10+12+14+16+18 =

Pour des scores inférieurs à 9, il n'y a pas de troubles significatifs d'un dérèglement au niveau de vos neurotransmetteurs, sérotonine ou dopamine, mais une prise en charge micro-nutritionnelle est possible pour plus de confort. Quelques changements dans vos habitudes alimentaires pourront vous être conseillées par votre naturopathe.

Pour des scores de 9 à 18, des troubles légers à modérés sont à prendre en compte. Dépression ou anxiété légère pourront bénéficier d'un accompagnement naturopathique.

Pour des scores supérieurs à 18, la probabilité d'un dysfonctionnement de l'un des 2 axes, Dopamine ou Sérotonine, est confirmée. Il est recommandé de consulter votre médecin traitant pour un suivi allopathique. Votre naturopathe pourra vous accompagner en parallèle.

Françoise Herbert

Source :

« L'échelle DNS » de l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition





# Accompagnement de la dépression saisonnière



Pour nous, naturopathes vitalistes, la dépression saisonnière révèle un manque d'énergie vitale ou un blocage de cette énergie temporairement.

Notre démarche sera de comprendre et de trouver la raison de cette baisse de vitalité pour orienter nos conseils. Nous mettrons en place avec le consultant, une cure de revitalisation qui visera à remonter sa vitalité et combler d'éventuelles carences.

## Les causes principales de la dépression saisonnière et les solutions proposées en naturopathie

Sur le plan physiologique, des carences en certains nutriments :

### Les Oméga 3

**Leur rôle** est primordial. Ils assurent la fluidité des échanges entre nos cellules, interviennent au niveau du système cardiovasculaire, hormonale, du système nerveux, cognitif et sont également des anti-inflammatoires naturels.

**Au niveau du cerveau** : 60% de la masse du cerveau est constitué d'acides gras et 70% d'entre eux sont des oméga 3. Ils sont des constituants de la cellule nerveuse (les neurones) et sont importants dans la structure de leur membrane. Un manque d'oméga 3 entraîne une mauvaise transmission synaptique (les synapses sont les espaces entre chaque neurone) de la sérotonine et de la dopamine. De plus, leur rôle anti-inflammatoire au niveau neuronal favorise la plasticité cérébrale, prévenant ainsi les troubles cognitifs, l'apparition du stress, de l'anxiété et de la dépression.

**Un apport journalier dans l'alimentation** est donc fortement recommandé pour éviter ces carences. Nous pouvons les trouver principalement dans les poissons gras : sardines, maquereaux, truites, harengs, anchois, saumon, mais aussi dans les noix et les huiles végétales de qualité biologique de première pression à froid de colza, lin, noix, cameline, soja, de inca inchi et de perilla. Il faudra privilégier l'apport de poisson gras en les consommant 2 fois par semaine au petit déjeuner (et oui !) ou au déjeuner et ajouter un apport quotidien d'huiles végétales riche en oméga 3 à raison d'une cuillère à soupe. Pour les végétariens, il faudra tripler la quantité d'huile et consommer des oléagineux comme les noix régulièrement. Si une carence est installée,



alors une complémentation avec des gélules d'huile de poisson est indiquée.

### Les protéines

Elles sont essentielles à la synthèse des neurotransmetteurs. **Pour la sérotonine**, nous avons besoin d'apport en **tryptophane (5-HTP)** que nous trouverons principalement dans la morue, les graines



de courges, le fromage, le poulet, les amandes, les noix, les noisette, le chocolat noir (75% cacao) et la banane. En consommer en fin d'après-midi est particulièrement intéressant car cela permet d'optimiser la synthèse de la sérotonine en soirée et ainsi, d'éviter les pulsions sucrées et les difficultés d'endormissement.

Parfois, une supplémentation en tryptophane ou 5-HTP va soulager considérablement l'état de stress et d'anxiété vécu lors de la dépression hivernale. Dans le monde végétal, nous pouvons le trouver dans la Griffonia simplicifolia.

**Pour la dopamine**, c'est la tyrosine qui sera indispensable à sa fabrication. Elle est synthétisée par la **phénylalanine**, acide aminé essentiel que l'on peut trouver dans la plupart des aliments communs : céréales complètes, légumes racines, légumineuses, les noix, les laitages, œufs, viandes et poissons, crustacées, algues.

Mais nous pouvons aussi trouver **la tyrosine** dans des aliments riches en protéines comme les œufs, le tofu, la dinde, le fromage, les amandes, les noix de cajou, les noix, l'avocat, le seigle, le thon, les anchois, mais aussi dans la spiruline, la dulse (une autre algue), les champignons, le poireau, les épinards, le poivron, les tomates séchées et la banane.

## Le Magnésium

Crampe, fatigue, sensibilité accrue au stress peuvent être le signe d'un déficit en magnésium qui concerne un grand nombre de per-

## La Griffonia simplicifolia

La Griffonia est une plante originaire d'Afrique de l'ouest. Sous forme de liane ou d'arbuste, elle porte des gousses qui contiennent plusieurs graines consommées avec des légumes à côté. Elle est également utilisée depuis longtemps comme remède dans la médecine traditionnelle africaine. Très riche en 5-HTP, précurseur de la sérotonine et de la mélatonine, elle intéresse la pharmacologie occidentale depuis les années 70.



Ses indications : dépression légère à modérée, trouble de l'endormissement, réveils nocturnes, compulsions sucrées et grignotage, traitement de fond de la migraine, pour soulager les douleurs liées à la fibromyalgie.

Sous forme de comprimés, d'extrait liquide de plante fraîche, pourra être conseillée par le naturopathe après l'établissement du tonus de vitalité.

Contre-indications : troubles épileptiques, prise d'anxiolytiques, femmes enceintes, allaitantes et enfants.

sonnes. Il faudra donc consommer quotidiennement des aliments qui en contiennent (voir encadré sur le Magnésium), surtout durant la période automnale et hivernale.

Si une carence est installée, une complémentation peut être utile sous forme de bisglycinate de Magnésium ou de citrate de magnésium.

## Le Magnésium

Le magnésium intervient dans plus de 300 réactions biochimiques physiologiques. Il régule le rythme cardiaque, il influe sur le système nerveux, la relaxation musculaire, la production d'énergie, ou encore les défenses immunitaires. Il est indispensable à la production de sérotonine et de dopamine par l'organisme.



Nos besoins :

Chez la femme : 360mg/jour

Chez l'homme : 420mg/jour

Chez les sportifs ce sera le double.

Actuellement le régime occidental est 30 à 50% plus pauvre en magnésium que l'apport quotidien recommandé

Les carences :

Elles sont très fréquentes et plus particulièrement chez la femme que chez l'homme.

Il y a carence par une sur-utilisation du magnésium dans les états de stress, d'anxiété, de déprime, de spasmodicité, chez les sportifs ou encore les diabétiques... Il y aura carence chez les gros consommateurs de café ou d'alcool. De même avec certains médicaments comme les diurétiques. Les signes peuvent être des crampes, des tremblements, des troubles digestifs, de l'irritabilité, de la nervosité ou des insomnies et de la fatigue.



Vous comprenez donc son importance quand vous êtes fatigué(e), que votre sommeil est perturbé ou de mauvaise qualité, si vous êtes anxieux(se), si vous vous sentez submergé(e) par votre vie professionnelle ou dépassé(e) par les événements.

Le magnésium est un régulateur de notre sensibilité qui peut se traduire par de la nervosité, des palpitations, de la tachycardie, ou de la déprime.

Les principaux aliments riches en magnésium :

Le sel de Nigari, extrait naturel du sel marin, les fruits de mers, en particulier les bigorneaux, les huîtres et les moules, le cacao avec le chocolat noir à plus de 75%, les céréales complètes, les fruits secs, surtout les amandes, noisettes, noix et dattes, certaines eaux comme l'Hépar, des légumes secs comme les haricots blancs, les lentilles ou les pois chiches, le sarrasin, les fèves, la banane, ou encore les jeunes pousses d'épinards, les blettes, les avocats et les algues. Pensez aussi aux épices comme le cumin, la coriandre, le gingembre ou le curry.

Françoise Herbert

Sources :

<https://www.lanutrition.fr/>

« Le grand guide de l'Oligothérapie » Isabelle Eustache et Dr Amine Achite, Editions Médicis.

## La lumière



A cette période de l'année, notre apport en lumière naturelle est amoindri et affecte notre vitalité. Pour palier à cela, une marche matinale en extérieur est vivement conseillée, ou encore la luminothérapie (voir l'article sur le sujet).

## La déminéralisation

Les personnes à la constitution dite « nerveuse » en naturopathie : longilignes, frileuses, nerveuses, sensibles souvent anxieuses et inquiètes, ont tendance à être affectées par la déprime saisonnière. Elles ont généralement un terrain déminéralisé causant une baisse de vitalité et des troubles de l'humeur. Il sera très important pour elles de supprimer de leur alimentation tous les déminéralisants comme le café, le thé, l'alcool, les sucres raffinés et de consommer des aliments cuits à la vapeur, ou à l'étouffé à feu doux, sur des



cuisson courtes, qui permettent la préservation des vitamines et minéraux. Les jus de légumes sont très indiqués car ils fournissent un boost énergétique : 1 petit verre avant les 3 repas en évitant le jus de tomate trop acide.

## L'apport d'aliment doux

Le sucre si réconfortant en attire plus d'un. Par son caractère addictif, excitant et dévitalisant, nous conseillons en remplacement, des aliments aux saveurs douces avec un indice glycémique bas comme la patate douce, les courges (butternut, potiron...), la betterave, de



consommer des fruits frais ou bien séchés accompagnés de quelques oléagineux et d'utiliser des sucres naturels tels que le sucre de coco, le sucre complet type rapadura ou muscado, le sirop de datte, d'agave dans vos gâteaux fait maison... avec modération bien évidemment.

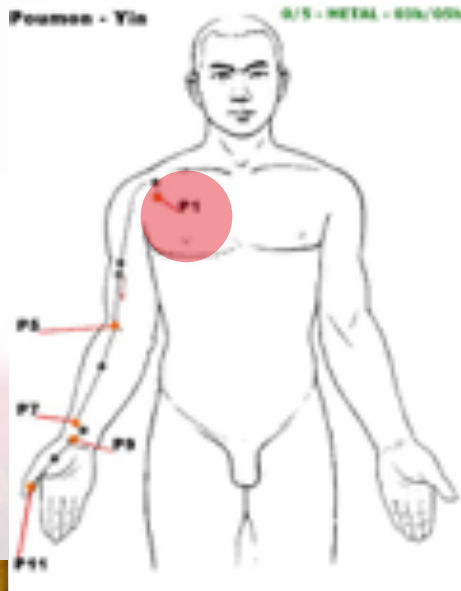


Figure 1 <http://shiatsuyin.mystratcom.com/home/les-meridiens/l-element-metal-meridiens-du-poumon-et-du-gros-intestin>

La pratique d'une activité physique

Elle est essentielle à notre bien-être général. Par le mouvement, l'énergie vitale circule à nouveau,



le corps vit, et notre cerveau active sa production de sérotonine, dopamine et d'endorphines. Le Yoga, le Qi qong, le Pilate ou simplement la marche en plein air sont des activités douces qui seront indiquées lorsque l'énergie est au plus bas. Les pratiquer quotidiennement pendant au moins une demi-heure sera nécessaire pour en sentir les bienfaits.

### Sur le plan énergétique :

La naturopathie intègre dans sa

vision holistique de la santé les principes des médecines traditionnelles. L'approche de la médecine traditionnelle chinoise nous permet de comprendre le lien entre déséquilibre énergétique et déprime hivernale. Elle est généralement associée à un vide d'énergie des organes du poumon ou du rein.

Le poumon associé à l'automne

Lorsque l'énergie circule sans entrave dans le poumon, le discernement et la détermination nous habitent tandis que la tristesse et le chagrin affectent directement l'énergie du poumon, entraînant une perte de l'élan de vie, un sentiment de dépréciation de soi.

**Pour relancer cette énergie**, nous proposons des exercices respiratoires comme la respiration thoracique (voir notre article), l'oxygénation en plein air, des exercices de percussions sur le point 1 du méridien du poumon, des aliments qui vont nourrir l'énergie de cet organe comme l'ail, le céleri rave, les radis, les choux, le millet, les poireaux, la cannelle et le gingembre.

Le Rein associé à l'hiver

Il correspond à l'énergie du samouraï et du courage, à l'énergie guerrière et combative. Le surmenage physique et nerveux affaiblit cette énergie et nos capacités d'adaptation, qui finissent par être submergées. Alors une grande fatigue s'installe, dès le matin, malgré les heures de sommeil, de la frilosité et des cernes grisées peuvent apparaître sous les yeux.

**Pour relancer l'énergie du rein**

: une alimentation riche en minéraux (jus de légumes racines, algues (provenant de France), pollen frais, sérum de quinton par exemple), mais aussi le maté, le gingembre, la soupe miso et l'utilisation d'un sel non raffiné type sel gris de Guérande ou de Camargue. Se coucher avant 22h. La respiration rénale, les percussions sur les surrénales le matin (voir le 1er numéro), l'huile essentielle d'épinette noire en friction sur les surrénales (3 gouttes / jour diluées dans une huile de noyau d'abricot). Le naturopathe pourra compléter avec des plantes adaptogènes comme le ginseng ou l'éleutérocoque.

**Grâce à la prise de pouls, le naturopathe établira un bilan énergétique afin d'orienter ses conseils.**



## Sur le plan psycho-émotionnel

La rigueur du climat réduit nos sorties et nos activités extérieures. Nous cherchons plutôt le réconfort d'un foyer chaud et la tranquillité. Mais cette période peut générer un sentiment d'isolement et réveiller des conflits internes non réglés, alimentés par des pensées obsessionnelles et négatives. Alors l'anxiété, l'angoisse, la tristesse ou le désespoir envahissent l'âme.

La naturopathie offre différents outils pour accompagner la gestion émotionnelle et nerveuse.

### La relaxation guidée :

Pratiquée de manière régulière, elle permet le relâchement des tensions musculaires engendrées par nos émotions, calme l'anxiété, amoindrit la fatigue et reconnecte au corps. Ainsi, l'activité du mental avec ses scénarii négatifs se calme et s'apaise, la respiration devient plus ample et fluide. La relaxation permet de revenir à un état de tranquillité et de sécurité dans le corps. Par des exercices de visualisation, elle favorise la détente et une sensation océanique de plénitude.

### Les exercices respiratoires :

La respiration est directement impactée par nos émotions. En pra-

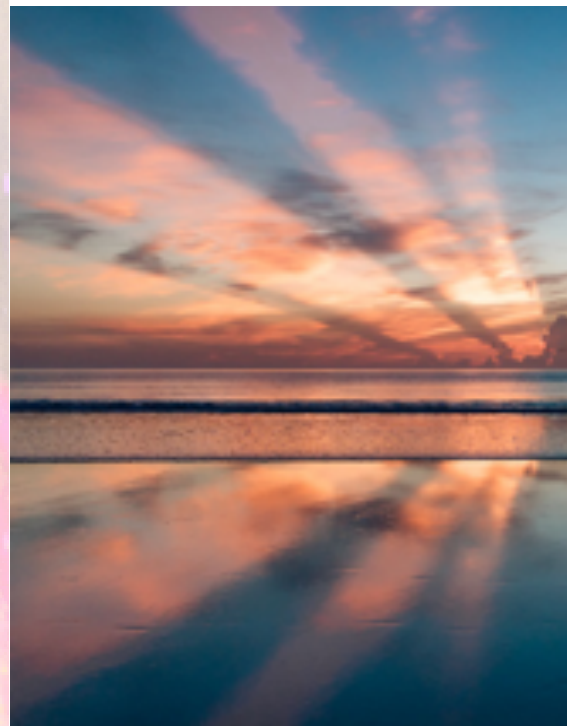


tiquant des exercices quotidiennement, nous pouvons gérer notre stress et nos états émotionnels. La plus connue est la respiration ventrale, dite la respiration du bébé qui a pour effet de favoriser l'endormissement, la relaxation et de faciliter la digestion en effectuant, par son mouvement, un massage des organes digestifs. Le naturopathe pourra proposer et enseigner plusieurs exercices adaptés.

L'hydrologie : Sur les terrains dévitalisés nerveux et frileux, l'eau chaude sera d'un grand réconfort. Véritable moment de cocooning, le bain chaud (39°C) amène à un grand relâchement musculaire et apporte une grande détente nerveuse. Il peut être réalisé en soirée, durant au moins 30 minutes, avec pourquoi pas, quelques bougies et 3 à 4 gouttes d'huile essentielles (émulsionnées dans une base à cet effet ou simplement dans une noisette de champoing) d'ylang ylang, de lavande officinale ou de petit grain bigaradier. Le bain de pied chaud, sera d'un grand bénéfice également, tout

comme la bouillotte chaude aux pieds ou sur le ventre qui aidera à l'endormissement. Attention, les bains chauds sont à éviter lors de manque de tonicités veineuses.

Les massages : certains massages ont un impact puissant sur la sphère psycho-émotionnelle comme le massage Californien par exemple. Grâce à des mouvements lents, fluides et enveloppant, il réunifie le schéma corporel, autrement dit, il réharmonise la conscience que nous avons de notre corps, souvent déformée lors de troubles nerveux et émotionnels. Ainsi l'esprit et le corps



se retrouvent, ce qui a pour effet de pacifier le mental et les émotions.



## Sur le plan spirituel

Comment pourrait-on définir la spiritualité ? Comme une quête de notre nature vraie, de notre essence primordiale. Plus nous approchons de cette nature pro-



fonde, plus nous vivons harmonieusement et en paix. Mais lorsque cette connexion est coupée, il y a perte de sens, perte de goût de la vie. Le conflit intérieur s'installe et la souffrance émerge. Mais pourquoi oublions-nous qui nous sommes ? Peut-être parce que nous avons adopté des croyances nous éloignant de notre vérité, par l'éducation familiale, scolaire. Parce que nous avons entamé un chemin qui paraissait nous correspondre hier et qui ne l'ai plus aujourd'hui. Parce que

nous agissons en réponse à des attentes extérieures, professionnelles, relationnelles. Parce que nos actes et pensées sont réactionnelles, parce que nous avons totalement oublié que nous faisons partie du monde, que nous sommes reliés à notre Terre, au ciel. Les causes sont diverses. Pour les tradi-thérapeutes, les troubles dépressifs sont liés à l'enténébrement de l'âme, à la perte de la connexion au ciel, c'est-à-dire au plus haut, au plus grand, aux lois cosmiques qui nous régissent.

Lors de la déprime hivernale, ce conflit interne est intense et les pensées sont confuses. La reconnexion terre-ciel sera d'une grande aide pour conserver notre alignement et notre encrage.

**La connexion à la Terre** est d'une grande aide. Il sera bon de marcher en forêt, en montagnes, d'être pieds nus dans l'herbe (bien couvert pour ne pas prendre froid !), de prendre un arbre dans ses bras et de sentir son encrage, sa force tranquille.

**Quant à la connexion au ciel**, elle assure notre verticalité. Voici un exercice simple pour se relier à l'énergie céleste :

Debout, les épaules relâchées, respirez profondément et prenez un temps pour sentir le som-

met de votre crâne, la fontanelle. Une fois que vous en prenez bien conscience, inspirez en ouvrant les bras jusqu'à les tendre vers le ciel et expirez en les faisant descendre devant vous, pour ramener l'énergie cosmique en vous. Faites cet exercice chaque matin au moins 3 fois.

### Les pratiques complémentaires : TCC, méditation

« Ne rien exclure, tout intégrer », tel est le précepte de la naturopathie. Ainsi nous pouvons orienter le consultant vers d'autres pratiques, complémentaires à notre discipline, et si précieuses. Elles sont multiples : sophrologie, hypnose, kinésiologie, gestalt thérapie... Nous avons fait le choix ici de vous présenter brièvement deux d'entre elles.

*La thérapie cognitive comportementale :*

La TCC vise à modifier positivement les croyances et pensée négatives et favorise l'apprentissage de comportements nouveaux face à certaines situations. C'est une thérapie brève qui consiste à élaborer des pensées plus proches de la réalité. Elle s'adresse aux adultes





comme aux enfants et adolescents et réduira les troubles anxieux, les troubles du sommeil, de la dépression, mais est aussi indiquée pour les personnes qui vivent une souffrance psychologique liée à un stress post-traumatique ou à des phobies.

## La Méditation

Très populaire aujourd'hui et validée par les neurosciences, la méditation a pour effet de réduire le stress, d'augmenter le bien-être et d'éviter de replonger dans les états dépressifs. Des chercheurs ont voulu voir l'action de la méditation sur le cerveau. Grâce aux travaux d'imagerie cérébrale sur les moines bouddhistes, ils ont constaté que les techniques méditatives agissaient sur le fonctionnement du cerveau, mais aussi sur sa structure : elle augmente la plasticité cérébrale, c'est-à-dire qu'elle favorise le remodelage des connexions neuronales qui permet au cerveau de se reconfigurer et de rester dynamique. La médecine reconnaît aujourd'hui ses bienfaits thérapeutiques sur la douleur.

Des protocoles intégrant la méditation sont testés en psycho-oncologie pour accompagner les personnes atteintes. Les résultats sont une mise à distance de l'inconfort de la douleur physique, une réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression. « Attention tout de même, les personnes fragiles sur le plan psychiatrique devront dans un premier temps bénéficier d'une prise en charge spécialisée » précise la psychiatre Audrey Couillet qui a mené cette étude.

La science en convient donc, la méditation agit sur les états dépressifs. Les pratiquants, eux, nous l'ont témoigné depuis la profondeur des âges :

*« Celui qui se livre à des méditations claires trouve rapidement la joie dans tout ce qui est bon. Il voit que les richesses et la beauté sont impermanentes et que la sagesse est le plus précieux des bijoux. »*

### **Bouddha**

*« Apprendre à méditer est le plus grand don que vous puissiez vous accorder dans cette vie. En effet, seule la méditation vous permettra de partir à la découverte de votre vraie nature et de trouver ainsi la stabilité et l'assurance né-*

*cessaire pour vivre bien et mourir bien. La méditation est la route qui mène vers l'Éveil. »*

### **Sogyal Rinpoché – Lama tibétain**

*« Sans méditation, on est comme aveugle dans un monde d'une grande beauté, plein de lumières et de couleurs. »*

### **Jiddu Krishnamurti**

Pour conclure :

10% de la population Française est touchée par la dépression saisonnière. Il est fort probable que ce chiffre soit en de ça de la réalité du fait que de nombreuses personnes n'iront pas consulter pour cette cause, considérant ce passage normal, ou encore seront dans le déni, voire s'isoleront encore plus. La dépression saisonnière est à prendre en considération, c'est une souffrance psychologique qui peut être accompagnée par la naturopathie et d'autres pratiques psychocorporelles et psycho émotionnelles, afin d'être évitée ou mieux vécue pour quelle ne s'installe plus encore.

Il faut bien comprendre que la dépression saisonnière n'est pas une fatalité. Une hygiène de vie tant alimentaire que physique, énergétique et psycho-émotionnelle bien accompagnée, aidera à retrouver l'élan de vie essentiel à la libre expression de soi.

Alexia Argalia.

#### Sources :

<https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/griffonia.htm>

<https://www.lpev.fr/actif-griffonia.html>

<https://www.mon-herboristerie.com/blog/griffonia-simplicifolia-5-htp/>

<https://www.pileje.fr/revue-sante/role-specifique-omega-3-dha-epa>

<https://popsciences.universite-lyon.fr/ressources/la-meditation-a-la-croisee-des-neurosciences-et-de-la-psychologie/>

Encyclopédie de revitalisation naturelle, Daniel Kieffer, édition Sully, 2017

Le guide pratique des compléments alimentaires et des remèdes naturels, René Haussin, édition Sully, 1999

# La respiration thoracique

## La respiration, une des 10 techniques en naturopathie

La respiration fait partie des 10 techniques naturelles utilisées en naturopathie.

Elle est considérée comme un outil privilégié pour maintenir le délicat équilibre de notre santé. Comment ? Par sa maîtrise, nous pouvons réguler notre système nerveux autonome, appelé également système nerveux involontaire.

## L'intérêt des techniques respiratoires

Par l'apprentissage de techniques respiratoires, nous pouvons venir agir sur le système nerveux involontaire et sur ses deux branches : L'orthosympathique qui serait comme le guerrier permettant d'affronter les événements de la vie, activé dans l'action et dans la réponse au stress

Le parasympathique qui lui, serait le guérisseur, le médecin intérieur qui permet la régénération de notre corps, activé au repos et en dormant.

Par la respiration nous pouvons stimuler ou calmer l'un ou l'autre. Par exemple, lorsqu'il y a difficulté d'endormissement, la respiration ventrale activera le système parasympathique, ce qui permettra la détente et favorisera le sommeil. Si nos émotions nous submergent, que nous sommes pris d'angoisse, la respiration freinée permettra de retrouver notre calme et de rassembler nos pensées.

## La respiration Thoracique

Nous avons choisi de vous présenter et de vous transmettre la méthode de cette respiration car elle agit positivement sur les états de déprime passagère, lors d'épisodes de tristesse, de mélancolie et de dévalorisation de soi.



Figure 1 Po, l'âme corporelle

<https://dietetiquetuina.fr/8652/poumon-en-medecine-chinoise/>

## Le Poumon en MTC

En médecine traditionnelle chinoise, le poumon accueille l'âme corporelle qui est directement affectée par la tristesse et le chagrin. On considère que ces émotions ont des effets puissants et immédiats sur la respiration. On relancera avec l'acupuncture l'activité du poumon lors de troubles émotionnels dû à la tristesse, au chagrin, à l'anxiété, aux deuils, ou bien à la dépression.

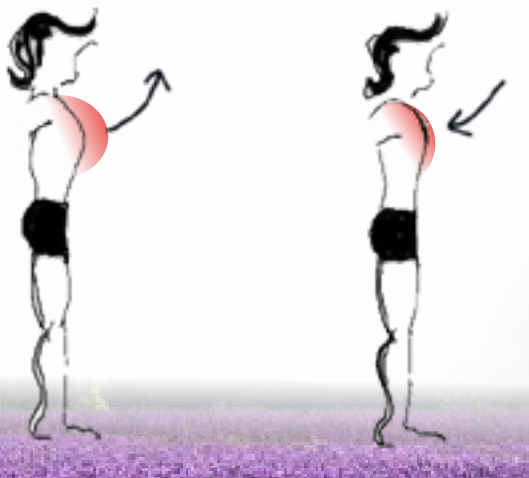
## Le système nerveux autonome

Comme son nom l'indique, le système nerveux autonome fonctionne indépendamment de notre volonté. Il commande tous les processus physiologiques internes tels que nos organes digestifs, la pression artérielle, le rythme cardiaque, la fréquence respiratoire, la température corporelle et contribue au maintien de l'homéostasie, autrement dit, il travaille en permanence pour la conservation de notre santé. Il peut être perturbé par de mauvais rythmes de vie, le manque de sommeil, la consommation d'excitants (café, tabac, alcool, sucres raffinés...), par le stress, par nos différents états émotionnels, etc. Tout comme notre respiration.





Dans notre contexte, la respiration thoracique permettra de relancer elle aussi, l'énergie du poumon.



5. Puis respirer normalement.
6. Amplifier le mouvement du souffle sous la main droite, la poitrine s'élève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration.
7. Seule la zone pulmonaire bouge, le ventre doit être immobile.

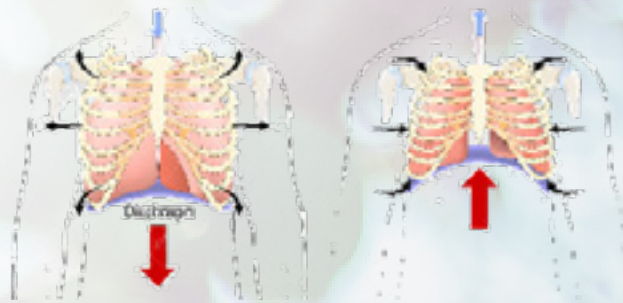
### Bénéfices traditionnellement observés :

Favorise l'action, le mouvement et la vitalité.

Favorise l'extériorisation, pour les personnes introverties.

Stimule le système immunitaire car va impliquer le thymus (selon la médecine chinoise traditionnelle).

Stimule l'activité des poumons.



### En Pratique :

1. Être en position assise, le dos droit c'est-à-dire sans cambrure et le menton légèrement rentré ou bien debout toujours avec le dos droit ou encore allongée sur le dos.
2. Mettre la main gauche sur l'abdomen et la main droite sur la poitrine.
3. Garder les épaules basses.
4. Se détendre en soupirant.

8. Respirer ainsi, par le nez, 3 à 12 fois voire plus.

Il est possible de réaliser cette respiration avec les mains à plat sous les aisselles, cela permet de sentir la cage thoracique s'élargir à chaque inspiration.

Alexia Argalia

Sources :

*Daniel Kieffer, Comment se régénérer pour bien vieillir, éd. Sully, 2004.*

*Fabrizio Medail, lors de séances de Qi Gong*  
<http://www.institutchun.com/poumon-fonctions-mtc-medecine-traditionnelle-chinoise-energetique>

<https://fr.dreamstime.com/respiration-mouvement-cage-thoracique-l-inspiration-expiration-fonctions-diaphragme-image138225974>

# Postures de yoga

Le yoga est une pratique d'accompagnement qui nous aide à retrouver notre paix intérieure et notre vitalité par des postures, les Asanas, et la respiration, ou Pranayama.

Valérie Palmieri a sélectionné 3 Asanas particulièrement indiqués dans les troubles affectifs saison-



## La pince



Cette posture est une des postures essentielles du yoga  
Elle apporte sérénité, équilibre et Vitalité.

L'étirement de l'arrière des jambes et du dos permet un relâchement important de l'arrière du corps et dénoue les tensions au niveau lombaire.

Du fait de se pencher vers l'avant cela permet au cœur de ralentir ses battements et une respiration plus calme se met en place...on dit que c'est la posture qui développe la patience et chasse la dépression.

Appliquer une respiration de l'arrière des talons jusqu'aux fessiers à l'inspire, des fessiers le long de la colonne puis des bras à l'expiration.

## Bhujangasana, la posture du cobra



Cette posture est souvent associée à la posture du chien tête en bas et intégrée dans la salutation au soleil.

Ici l'extension de l'avant du corps demande une certaine tonicité au bas du dos. Pour cela une alternative sur les avant bras et les coudes vous est proposée.

Il est important de partir sur les mains proches du buste et de pousser son bassin comme point d'ancrage pour contracter le plancher pelvien et protéger les lombaires. Pousser ensuite sur ses mains et aller vers tendre les bras. Épaules basses et omoplates rapprochées.

Le fait de rester quelques respirations dans cette posture va stimuler l'énergie des reins qu'il est nécessaire de booster en hiver. Cela permettra de rester en bonne santé et plein de vitalité.

L'extension de l'abdomen et l'ouverture du chakra du cœur contribuera à se remplir d'énergie positive...idéale en hiver.



## Adho Mukha Svanasana, la posture du chien tête en bas



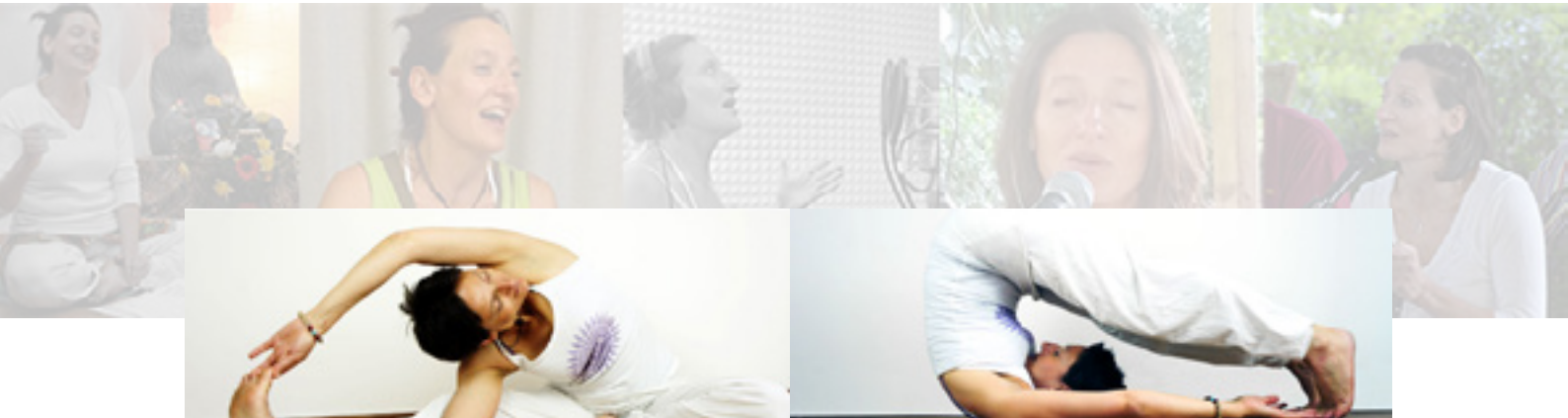
Posture clé aussi dans la pratique du yoga

Elle permet de tonifier les épaules et les muscles du dos, d'étirer et soulager la fatigue dans les jambes. Souvent conseillée car elle stimule la circulation sanguine, ralentit le rythme cardiaque, libère la fatigue et ramène de la joie.

Aller à son rythme en gardant les pieds écartés et en ne déposant pas les talons au début. Avec l'expérience cela gagnera en souplesse et cela deviendra confortable.

La respiration démarre aussi des talons à l'inspiration jusqu'aux fessiers, puis expiration le long de la colonne et des bras.

## Remerciements



**Valérie Palmieri**, professeur de Yoga à ALBI.

Yoga en soie

81380 Lescure d'Albigeois

Tél. 06 18 09 66 67

[www.yogaensoie.fr](http://www.yogaensoie.fr)





# La Luminothérapie

## Qu'est-ce que c'est ?

La luminothérapie consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle blanche à large spectre, dépourvue des UV, qui imite la lumière du soleil pour compenser un manque d'exposition naturelle.

## Ses bienfaits sur la dépression saisonnière

En 1903, Niels Ryberg Finsen,

médecin danois, a obtenu le prix Nobel de Médecine pour ses découvertes et ses traitements particulièrement efficaces basés sur les effets positifs de la lumière.

Il faudra attendre les années 1980 pour que ces études soient exploitées.

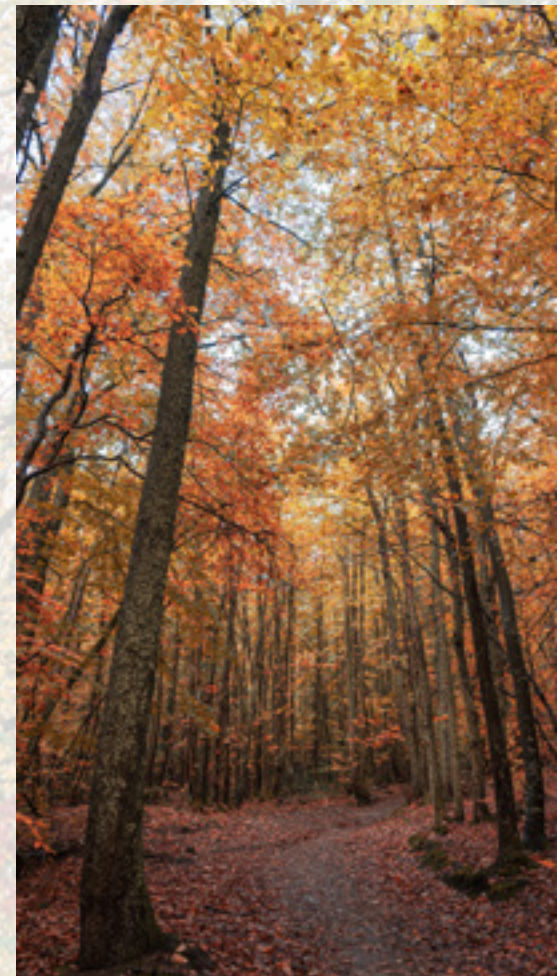
En 1984, le Dr Norman Rosenthal, psychiatre américano-sud-africain, identifie le phénomène de la dépression saisonnière.

En 2007, en France, la Haute Autorité de Santé (HAS) reconnaît les bienfaits de la luminothérapie

dans le cadre de la dépression saisonnière et de ses récives.

## Le rôle de la lumière sur notre énergie et notre moral

### Principe de la luminothérapie



A partir du mois de septembre, pendant l'automne et l'hiver, les jours raccourcissent, la luminosité diminue. La lumière a une influence sur les sécrétions hormonales de la pinéale (ou épiphyse) et le manque de luminosité provoque une sécrétion plus importante de mélatonine (l'hormone du sommeil) durant la journée, ce qui est à l'origine d'une baisse de notre vitalité.





Pour comparaison, l'hiver, une journée a un éclairage de 2 000 lux. L'été, ou en période ensoleillée, l'éclairage peut être de 20 000 à 120 000 lux, la différence est considérable !

### Rééquilibrer notre horloge interne avec la luminothérapie

L'indication de la luminothérapie est le rééquilibrage de notre horloge interne. Une exposition quotidienne de 30 mn à 2h, à une lumière vive, avec une lampe ou des lunettes, permet de stimuler la production de sérotonine, et donc de favoriser l'éveil et le bien-être, mais aussi de stopper la production de mélatonine.

La sérotonine est à la fois un neurotransmetteur, elle véhicule l'information chimique entre les neurones de notre système nerveux, c'est également une neuro-hormone qui participe à la gestion des émotions. Elle est impliquée dans la régulation du rythme circadien : active la journée pour notre « éveil », elle est transformée en mélatonine le soir pour favoriser le sommeil.

Selon les études du psychiatre Erich Charles, en présence de dépression saisonnière, **2 semaines de traitement par luminothérapie permettent de traiter 95% des cas.**

### Comment ?



En utilisant des lampes reproduisant la lumière du soleil sans émettre d'infra-rouge ni d'UV.

Le temps d'exposition varie selon l'intensité d'éclairage des lampes : Les lampes à 2 500 lux : une exposition de 2h par jour sera nécessaire.

Les lampes à 10 000 lux : 30 mn par jour peuvent suffire.

Il est conseillé de s'asseoir à environ 30 cm de la lampe, tout en continuant nos activités : prise du petit déjeuner, lecture, bricolage, tricotage etc.

Il existe également des lunettes de luminothérapie.

S'exposer de préférence le matin au réveil car notre glande pinéale (ou épiphyse) est très réceptive à la lumière, elle stimulera alors la sécrétion de sérotonine et stoppera celle de la mélatonine.

### Les contre-indications :

\* la prise d'un médicament photo-sensibilisant, attention avec le millepertuis !

\* une pathologie ophtalmique comme la cataracte, le glaucome, la DMLA et les rétinopathies, ou une pathologie affectant la rétine comme le diabète, l'herpès...

\* les maladies psychiatriques comme la paranoïa ou la schizophrénie.

\* le trouble autistique.

### Recommandations :

Il est vivement recommandé d'avoir une consultation avec son médecin généraliste, son ophtalmologiste ou son psychiatre avant



de commencer des séances de luminothérapie.

Si des maux de tête, de la fatigue oculaire ou des nausées apparaissent dans les premiers jours de luminothérapie, rapprochez-vous d'un professionnel. Il faudra peut-être diminuer la durée des séances. De plus soyez très vigilant quant à la qualité de votre lampe, ou de vos lunettes, qui doivent respecter les normes en vigueur.

**La lumière est synonyme de VIE. Nous en avons besoin pour bien nous développer, bien vieillir et rester de bonne humeur !**

Françoise Herbert

Sources :

Magazine « Naturelles » N°14

<https://www.lux-therapie.com/>

<https://www.topsante.com/>

<https://www.santemagazine.fr/>

natur'opath page 20

# La pierre de soleil



Cette pierre encore appelée « Héliolite » évoque de par ses reflets et son scintillement le soleil, et sa couleur brun-rouge-orangée lui donne un aspect très chaleureux. Rien qu'à son nom, cette pierre du soleil est synonyme de **liberté, d'optimisme** et de **bonheur**.

## Petites anecdotes historiques de la pierre du soleil :

Dans l'Antiquité, elle était utilisée dans les **séances de magie** pour sa lumière flamboyante.

En 1967, l'archéologue Thorkild Ramskou, livre l'hypothèse selon laquelle les vikings utilisaient la pierre de soleil pour s'orienter en mer : en la plaçant devant leur œil et en regardant le ciel ils pouvaient repérer la position du soleil pour s'orienter, elle était leur **boussole**.

Dans la Grèce antique, cette pierre, en référence au dieu du soleil Hélios, garantit à son possesseur **prospérité** et **longévité**.

## Les vertus de l'Héliolite :

Les pierres émettent des énergies subtiles qui entrent en résonance vibratoire avec notre corps physique, notre mental et notre esprit. Elles peuvent être un complément au quotidien, mais attention, elles ne remplacent sûrement pas un avis médical, même si elles sont dotées de puissants bienfaits.

L'héliolite est le symbole de la **puissance** et de l'**harmonie**.

C'est la pierre des **sentiments positifs**, pétillante et gaie, en stimulant le 2ème chakra, elle cultive,



développe et renforce la **joie de vivre** et la **créativité**. Elle fait disparaître la tristesse, la déprime, les inquiétudes et tout ce qui nous empêche de nous sentir en paix.

Elle nous reconnecte à notre **plaisir** et notre **sensualité**.

C'est la pierre de l'empathie, elle redonne l'envie de partir à la **rencontre des autres**, de créer des **liens sociaux**.

C'est une pierre protectrice : en évitant les mauvais rêves et cauchemars, elle permet de retrouver un **sommeil paisible** et réparateur.

## Comment l'utiliser ?

La pierre de soleil peut être portée sous forme de **bijoux**, de **pierre roulée**, être placée au niveau du **plexus solaire**, au contact de la peau, et ce même pendant de longues périodes.

Il ne faut pas oublier de « **nettoyer** » la pierre pour la décharger des émotions négatives en la laissant tremper dans une eau déminéralisée, puis la **recharger** au soleil ou à la lumière du jour.

## Pour qui ?

L'héliolite est la pierre pour ceux qui ont besoin de lumière pour réchauffer leur cœur, pour ceux qui sont dans des périodes de chagrins, de déprime ou de dépression, pour tous ceux qui ont « oublié les recettes de la joie de vivre ». Elle peut être la pierre pour les personnes âgées qui souffrent de solitude.

Françoise Herbert

Sources :

« *La voie des pierres et des cristaux. Lithothérapie Bioénergétique.* »

de Regina Martino

<https://www.pierres-lithotherapie.com/>  
<https://authentiques-mineraux.fr/>  
<https://www.essencedegaia.fr/>





# Recette, la magie de Yule

Du vieil anglais « yula », la route du temps. Le 21 décembre est le solstice d'hiver, la fin des journées les plus courtes, et oui !! la clarté se devine à côté de l'obscurité de l'hiver qui règne. En cuisine, pour Yule on joue avec les odeurs chaleureuses de la cannelle, du gingembre ou encore de l'orange et de la mandarine.

**Préparez une pomme d'ambre :** une belle orange piquée de clous de girofle. En plus de ses vertus purifiantes, respirez à plein poumon, ces parfums mettront de la joie dans vos cœurs.

Et comme douceur je vous propose un **Moelleux de chocolat et potimarron :**

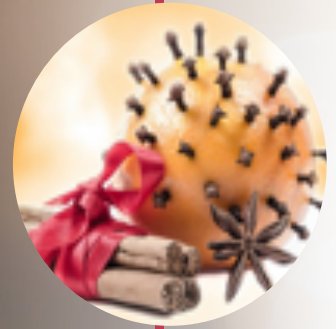
Ingrédients :  
125g de purée de potimarron  
200g de chocolat noir 70%  
40g de farine de châtaigne  
40g de sucre cassonade  
3 œufs  
1 pincée de sel

Un épice de votre choix, cannelle, gingembre, orange..  
Préparez la purée de potimarron après les avoir fait cuire à la vapeur pelés et coupés en cubes (sans les graines).  
Faites fondre le chocolat au bain marie.  
Mélangez 125g de purée de potimarron avec le sucre cassonade, le sel et les œufs.

Puis ajoutez le chocolat fondu, et incorporez en dernier et délicatement la farine de châtaigne. Versez dans un moule huilé et fariné. Faites cuire dans le four à 180°C pendant 20mn, la pointe d'un couteau doit ressortir propre.

Dégustez tiède, régaliez-vous !

Françoise Herbert





Les huiles essentielles sont des alliées à ne pas sous-estimer pour nous aider à traverser certaines périodes difficiles. Elles peuvent agir positivement sur nos émotions, que ce soit en les inhalant ou bien en massage.

Nous sommes allées à la rencontre d'Emilie Couderc, fondatrice de la gamme d'huiles essentielles ENEVIE, tarnaise passionnée et dynamique, qui propose des huiles essentielles et végétales biologiques de qualité.

Nous lui donnons la parole :



## Pourquoi ENEVIE ?

« Après plus de 15 ans passés dans le secteur pharmaceutique, j'ai voulu me servir de mon savoir-faire pour apprendre l'univers extraordinaire des huiles essentielles. C'est en découvrant leur pouvoir thérapeutique et en observant leur efficacité remarquable que j'ai été convaincue.

Énévie est née d'une envie de proposer des produits sains et de qualité, avec des ingrédients 100% naturels, labellisés BIO et en circuit court.

Depuis la création de mon entreprise, je travaille sans relâche pour offrir des produits éthiques, de très haute qualité olfactive et aux principes actifs naturels. »

## A la recherche de qualité

« Toujours à la recherche de la meilleure qualité pour mes clients, j'ai à cœur de m'approvisionner dans les pays d'origine des plantes, de sélectionner des huiles essentielles les plus qualitatives, de collaborer avec des partenaires locaux et de travailler avec des artisans distillateurs engagés dans l'agriculture biologique. »

« Énévie, vient « d'énergie vitale ». Cette énergie est nécessaire pour notre santé, afin d'apporter un équilibre sur le plan physique et émotionnel.

Grâce à leur énergie, les huiles essentielles entrent en résonance avec notre corps et nos organes, elles combinent des propriétés biochimiques thérapeutiques et des informations olfactives subtiles, qui agissent sur nos troubles psycho-émotionnels.

Certains disent que les plantes continuent de vivre dans les huiles Énévie, elles nous transportent et nous font voyager. »





## Mes engagements

« Toutes les huiles Énévie sont conditionnées et analysées en France.

Elles sont certifiées BIO et labélisées selon leur statut d'arôme alimentaire ou cosmétique.

Les huiles essentielles Énévie sont pures, naturelles, intégrales et HECT\*

Elles sont sélectionnées avec soin pour une haute qualité olfactive.

\*Huiles Essentielles Chémotypées (analyse biochimique)

Énévie a à cœur de travailler avec des entreprises locales.

Chaque composant est sélection-



né avec soin pour une haute qualité olfactive. »

« Diffusez le duo pamplemousse / bergamote et profitez des fragrances naturelles d'agrumes bio,



Les huiles végétales sont toutes vierges, issues d'une première pression à froid.

100% BIO, 100% d'origine naturelle et végétale.

Chaque huile est sourcée sur son lieu de production et provient de cueillette sauvage, de cultures biologiques.

il favorisera un bien-être et apaisement pour vos soirées d'hiver. »

La bergamote, en olfaction, a pour vertu d'apaiser les états anxieux et dépressifs, d'atténuer les tensions nerveuses et la fatigue.

Le pamplemousse en olfaction, réduit la fatigue nerveuse.

## Le savon de Marseille



Le savon de Marseille est une solution facile pour supprimer nos liquides vaisselles et lessives, aux composants complexes, parfois allergisants voir même toxiques, contenus dans des bouteilles en plastiques ou des boîtes en cartons.

### Histoire du savon de Marseille

#### Ses origines

L'existence du savon remonte aux temps des sumériens (environ 3500 av. J-C. Sur des tablettes cunéiformes de cette époque est mentionnée l'utilisation d'une « pâte de savon ». On retrouve également des recettes de savon sur d'ancien papyrus égyptiens datant de 2000 ans av. J-C. Ensuite, l'histoire attribue aux gaulois l'invention du savon dur, mais on doit le développement de la fabrication du savon à la Syrie, avec son fameux savon d'Alep, composé d'huile d'olive, d'huile de baies de laurier, de sel, de soude et d'eau. Il fut ramené jusqu'aux côtes Marseillaises lors des croisades et entraîna la naissance du savon de Marseille.

#### La recette

Sous Louis XIV, l'Edit de Colbert règlemente la fabrication du savon

de Marseille en définissant les matières premières à utiliser : huile d'olive pure de Provence, le sel et la soude venus de Camargue. Colbert interdit l'utilisation de suif qui est une graisse animale. A cette époque, le savon de Marseille était principalement utilisé pour laver le linge. Avec la pénurie d'huile d'olive et les premières colonies, d'autres huiles ramenées d'Afrique furent utilisées : l'huile de palme et l'huile de coco qui donnent la couleur blanche au savon de Marseille et non plus verte.

#### L'âge d'or et le déclin

Vient « l'âge d'or » du savon de Marseille du milieu du XIXème à la seconde guerre mondiale avec la multiplication des savonneries marseillaises. En 1906 vient la mention « extra pure » avec 72% d'huile d'olive qui garantie une meilleure qualité et une durée plus longue du savon.



Mais après la seconde guerre mondiale et l'émergence de l'ère industrielle, l'utilisation croissante des machines à laver avec les lessives en poudre, entraîne le déclin du savon de Marseille.

#### Le retour du Savon de Marseille

Aujourd'hui, les produits dits naturels connaissent un essor et nous revenons progressivement à l'utilisation des recettes d'antan, avec moins d'ingrédients issues de l'industrie chimique et plus respectueux de notre environnement. Ainsi, le savon de Marseille renaît et revient dans les foyers.



## Le savon de Marseille pour laver la vaisselle

Oublions les liquides-vaisselle aux dénominations diverses : « antibactériens », « ultraconcentrés », « super-dégraissant », « parfumés », « spécial peaux sensibles ». Une étude comparative de l'UFC Que Choisir montre que chaque marque à sa propre définition. Celle-ci ne correspond en aucun cas à une concentration précise en tensio-actifs. En d'autres termes, ça ne veut absolument rien dire. De plus, certains conservateurs et parfums sont allergisants. L'écolabel européen garantit une composition non toxique. Encore plus naturel et moins polluant, le savon de Marseille solide remplit parfaitement sa fonction : il dégraisse très bien et n'a besoin d'aucun contenant. Il suffit de le mettre dans un récipient au bord de l'évier et de venir frotter l'éponge dessus !



additif, hypoallergénique, sans colorant ni parfum, parfait pour les bébés.

La fabrication d'une lessive au savon de Marseille est très simple :

Ingrédients pour 1L de lessive :

30g de savon de Marseille en copeau (distribué dans le commerce, mais vous pouvez faire vous-même vos copeaux à partir d'un savon solide à l'aide d'une mandoline).

1L d'eau

1 cu. à soupe de bicarbonate de

## Mode d'emploi :

Diluer les 30g de copeaux dans 200ml d'eau très chaude.

Bien mélanger jusqu'à totale dissolution du savon et obtention d'un mélange homogène.

Rajouter 200ml d'eau chaude et laisser refroidir.

Terminer la recette en ajoutant les 600ml d'eau et secouer pour homogénéiser.

Utilisation :

Verser la quantité d'un verre à moutarde (10cl) dans le tiroir de la machine ou dans votre boule doseuse pour la mettre au milieu de votre linge

Si la lessive est préparée à l'avance, il est possible qu'elle se fige légèrement en refroidissant. Il faudra alors bien secouer pour qu'elle redevienne lisse.

Très économique et écologique, cette lessive lave en douceur tous les textiles ainsi que le linge délicat.

Pour les tâches rebelles, il est conseillé de les laver au préalable à la main avec votre cube de savon de Marseille.

Pour des raisons écologiques, préférez les savons avec 72% d'huile d'olive et évitez ceux à l'huile de palme !

Alexia Argalia

Sources :

<https://www.marius-fabre.com>

<https://www.savon-de-marseille.com>

## Lessive au savon de Marseille

Laver son linge au savon de Marseille garantie une lessive sans

soude (facultatif. Il permet de conserver le linge blanc)

10 gouttes d'huile essentielle (facultatif. A éviter pour les bébés et les nourrissons).

