AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me repose

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : **Lundi 20 janvier 2020**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"L'aromathérapie se pratique après conseil auprès de professionnels de santé, pour connaître ses effets.

Ces produits actifs sont à utiliser avec prudence (déconseillés pendant la grossesse, chez les enfants et dans certaines pathologies).

Laissez-vous gagner par l'extase, évaporez-vous !"

J'utilise les huiles essentielles

L'aromathérapie est une technique ancestrale, aux vertus reconnues sur le « bien-être ».

Quelques conseils.

Je l'utilise dans différentes préparations avec prudence

- Je dilue des gouttes dans une huile végétale pour les massages.
- Je mets quelques gouttes dans un diffuseur d'ambiance.
- Je les mélange avec une base neutre pour les rendre miscibles dans l'eau de mon bain.

Quelques gouttes pour améliorer mon sommeil

- <u>Huile essentielle Petitgrain Bigarade calmante :</u>
  Elle facilite la détente et lutte contre le stress. Ses vertus relaxantes favorisent l'endormissement (*en diffusion atmosphérique*).

- <u>Huile essentielle de la Camomille romaine :</u>
  Elle présente des vertus sédatives et antispasmodiques permettant aux personnes anxieuses de se détendre (*en diffuseur avant le coucher*).

- <u>Huile essentielle de Lavande :</u>
  Elle présente des vertus relaxantes (*en dilution dans un bain*). Je masse mes tempes pour favoriser l'endormissement.

Testez-les sur une petite portion de peau pour détecter une intolérance avant utilisation. Ces produits sont à utiliser avec précaution. Ne jamais utiliser chez les enfants et sur peaux fragiles. Demandez conseil à votre pharmacien.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT
ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies
En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE