





Chers lectrices et lecteurs de la Maison du Mieux-Être,

Alors que les bourgeons éclosent et que le printemps embrasse nos vies de sa douce chaleur, nous voici de retour avec une nouvelle édition de notre newsletter mensuelle.

Ce mois-ci, nous vous invitons à explorer un éventail de pratiques et de connaissances pour nourrir votre bien-être physiques, émotionnel et spirituel.

En ces temps de floraison printanière, nombre d'entre nous sont aux prises avec les allergies saisonnières. Dans notre dossier spécial, plongez dans l'univers de la **gemmothérapie**, une approche naturelle qui offre un soulagement précieux face aux affres des allergies printanières.

Également au programme, une <u>exploration fascinante des constellations familiales</u>. Découvrez comment cette approche peut illuminer les dynamiques familiales et vous aider à tisser des liens plus profonds et harmonieux avec vos proches.

Dans notre rubrique dédiée aux élixirs floraux, laissez-vous enchanter par la <u>fleur de Bach du mois</u>, qui vous aidera à tirer partie de vos expériences quotidiennes et à voir vos erreurs avec objectivité.

Côté yoga, plongez dans la **posture du demi-pont**, une position puissante pour renforcer le corps et l'esprit, et cultiver la flexibilité tant physique que mentale.

En matière de lecture, nous vous proposons de vous immerger dans "<u>L'Art de Soigner</u>" du Dr. Alain Toledano, un ouvrage inspirant qui explore les dimensions profondes de la santé intégrative.

Enfin, ne manquez pas de jeter un coup d'œil à notre <u>calendrier d'événements à venir</u> pour les mois de mai et juin. Des ateliers, des conférences et des rencontres enrichissantes vous attendent, pour nourrir votre curiosité et votre épanouissement personnel.

Notez bien les dates des 8 et 9 juin pour notre grand événement des portes ouvertes de la Maison du Mieux-Être. Ce week-end sera l'occasion parfaite de découvrir notre espace, de participer à des animations et des ateliers ouverts à tous, et de partager des moments de convivialité et de bien-être avec notre communauté.

De plus, nous sommes ravis de vous annoncer une <u>nouvelle session de formation pour devenir secouriste en santé mentale les 10 et 11 juin prochain</u>. Cette formation sera une opportunité précieuse de développer vos compétences pour soutenir ceux qui en ont besoin et contribuer à une communauté plus solidaire et bienveillante.

Nous vous souhaitons un mois de mai empreint de vitalité, d'harmonie et de découvertes enrichissantes.

Avec gratitude et bienveillance, et surtout prenez soin de vous et de vos proches

L'équipe de la Maison du Mieux-Être

PS: Nous vous rappelons également que tous les exercices, préconisations ou ateliers proposés par la Maison du Mieux-Être et ses praticiens / thérapeutes, ne remplacent en rien tout traitement en cours ou suivi médical et sont considérés comme des soins supports et / ou complémentaires.

# A GEMMOTHERAPIE AU SECOURS DES ALLERGIES SAISONNIERES

Il faut savoir que l'allergie aux pollens touche environ 20 % de la population française avec une augmentation de sa prévalence chez les plus jeunes. Ce qui laisse à supposer une dégradation de la qualité de vie en général, une augmentation du stress et de la fatigue.

Même si à l'origine l'hérédité joue un rôle important ainsi que la manière dont on est venue au monde (voie basse ou césarienne), le dérèglement climatique ainsi que la pollution atmosphérique croissante amplifient aussi ces allergies.

### Pourquoi réagit-on aux pollens?

Tout se passe au niveau de notre système immunitaire et suivant l'état de notre « terrain ».

La réaction va être plus ou moins forte, en réponse à un contact avec ces allergènes qui à la base sont inoffensifs.

Le très célèbre Louis Pasteur, biologiste et microbiologiste déjà disait : « Le microbe n'est rien, le terrain est tout. » Louis Pasteur (1822 - 1895)

Le « terrain » est une notion importante, pour nous les naturopathes. En effet, il explique à lui tout seul, l'importance d'avoir une vision holistique de l'individu, en tenant compte de l'hérédité, de l'alimentation, de l'hygiène de vie et de l'environnement. Car tous ces éléments influencent l'harmonie de notre organisme au niveau organique ou même psychique.





Comme évoqué précédemment, il faut certes une prédisposition génétique mais pas que, l'hygiène de vie peut venir accentuer ou amoindrir ces symptômes, comme les yeux qui pleurent, gorge et nez qui piquent, éternuements en rafale ...

Mais aussi si nous sommes nés par césarienne et non par la voie naturelle, notre système immunitaire sera plus fragile car notre microbiote n'a pas pu récolter naturellement le mélange de l'écosystème de bactéries présent dans les intestins de la maman. Suite à une étude sur 100 nourrissons, menée par le Gynécologue-Obstétricien, Jacques Nizard, les scientifiques ont ainsi découvert qu'après une césarienne, un enfant a davantage de risques de développer des allergies.

Ainsi les allergies surviennent sur des « terrains » ayant une hypersensibilité aux allergènes de son environnement. Pour nous, les naturopathes, soigner une allergie au pollen, signifie de travailler en profondeur, de prise en charge globale qui cible le « terrain ».

Dans cet article nous allons aborder un des aspects de cette prise en charge avec la gemmothérapie. Mais il est évident qu'en consultation de naturopathie, tous les aspects de la personne sont étudiés avec un bilan de vitalité, à travers l'alimentation, le sommeil, l'hygiène musculaire, la gestion des émotions, l'environnement, l'arbre de vie etc, afin comme le disait Hippocrate, médecin grec qui appliquait exclusivement de la médecine naturelle, donc de la naturopathie : « Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir. »

N°7 - Mai 2024 2

# La gemmothérapie : une approche naturelle par les bourgeons pour préserver votre santé

#### Origine de la gemmothérapie

La gémmothérapie est une branche de la phytothérapie qui utilise les bourgeons des plantes ou arbres. Elle utilise le « totum » de la plante sous forme embryonnaire. Les bourgeons ou jeunes pousses renferment toute l'information de la plante, tout le potentiel des principes actifs de la future plante. Elle se base sur le postulat que le méristème contient une « énergie informative » pouvant guérir.

C'est une pratique très ancienne qui fût utilisé dès le Xième siècle par Sainte Hildegarde de Bingen. C'est la première à avoir identifié huit bourgeons précieux qu'elle rapporte dans son « Livre des subtilités des créatures divines » : elle mentionnait les bourgeons du bouleau, du cassis, du châtaignier, de l'églantier, du frêne, du peuplier, du pommier et du tilleul.

Mais la méthode fût réellement mise en lumière par Pol HENRY, médecin belge, en 1970 sous le nom de « Phytoembryothérapie ». Et finalement, ce sera le docteur et pharmacien Max TETAU qui donnera ensuite à cette méthode le nom de «Gemmothérapie», terme adopté aujourd'hui.

# Renforcer son « terrain » allergique

La gemmothérapie travaille en profondeur et l'idéal serait de commencer une cure de 2 à 3 mois à partir de Mars afin que notre organisme soit mieux préparé à l'arrivée du pollen qui suivant les fleurs et les arbres se situe entre avril et septembre.

Vous pouvez suivre l'évolution des pollens par ville et département sur le site du RNSA, réseau national de surveillance aérologique : <a href="https://www.pollens.fr">www.pollens.fr</a> .





On va ici évoquer quatre bourgeons qui vont pouvoir non seulement diminuer vos symptômes allergiques mais ils vont pouvoir aussi vous accompagner quotidiennement en tenant compte du besoin d'énergie qui est différent suivant le moment de la journée.

#### Dangers potentiels de la gemmothérapie

L'avis d'un professionnel est vivement recommandé avant de débuter une cure de jeunes pousses.

Même si la gemmothérapie est une macération mère de bourgeons de plantes fraiches broyées, cela ne signifie pas qu'aucun risque n'est possible.

Il peut exister un risque d' interactions médicamenteuses, en fonction des plantes utilisées. C'est pourquoi, lorsque vous consultez un naturopathe, il vous pose de nombreuses questions avant de vous conseiller des bourgeons.

Mais attention, la gemmothérapie ne se substitue pas à un avis médical, mais intervient en complément, et surtout en prévention de certains maux. Associée à une hygiène de vie et à une bonne alimentation, cette méthode naturelle est idéale en cure, pour lutter contre de nombreuses problématiques du quotidien. Elle peut être associée à de l'aromathérapie ou l'utilisation des Fleurs de Bach pour les maux du quotidien.

# Globalement, la posologie

- pour un adulte est de 5 gouttes, à prendre deux à cinq fois par jour (jusqu'à sept fois par jour pour les cas aigus), à distance des repas.
- Pour un enfant, sur conseil d'un thérapeute spécialisé, la posologie est quotidienne, à raison d'une goutte pour 10 kg.

Des cures de 2 à 3 mois sont conseillées, 5 jours sur 7 jours.

Parlons maintenant des bourgeons qui peuvent nous accompagner lors de rhinite allergique :

#### Le bourgeon de cassis

C'est un bourgeon très intéressant qui au delà de son action anti-inflammatoire naturel, va potentialiser la synergie avec les autres bourgeons. Il est aussi « cortison-like », c'est-àdire qu'il a une substance qui a des effets similaires à ceux du corticostéroïde. Le prendre dès le matin est très pertinent car c'est un tonique général qui aide à lutter contre la fatigue.

**Le bourgeon de charme commun** (photo page prédédente)

Bourgeon de la sphère ORL et de la respiration, il décongestionne et cicatrise les muqueuses lors des rhinites allergiques.

#### Le bourgeon de hêtre

Ce bourgeon a des propriétés antihistaminique et rééquilibrantes du système immunitaire. Il rééquilibre les terrains allergiques.

#### Le bourgeons de romarin

Bourgeon par excellence du soutien du foie, celui-ci aura un effet drainant et détoxifiant tout en régénerant les cellules hépatiques. Au niveau du système nerveux il aide également à diminuer l'asthénie psychique.

Posologie conseillée pour renforcer le terrain atopique :

- Le matin, avant le petit déjeuner, 10 à 15 gouttes du bourgeon de cassis
- Le midi, avant le déjeuner, 10 à 15 gouttes du bourgeon de charme
- En fin de journée, 10 à 15 gouttes du bourgeon de hêtre
- Au coucher, 10 à 15 gouttes du bourgeon de romarin

On peut retenir que les bourgeons, en général, sont des principes de régénération, de déploiement de force, de vitalité et d'énergie.

Et surtout, surtout, prenez soin de vous car personne ne peut le faire à votre place !

Amália ALIMI, Naturopathe & Sophrologue



Si vous avez essayé diverses méthodes pour résoudre un problème sans succès, il se peut qu'il soit lié à vos antécédents familiaux.

Nous sommes parfois confrontés à divers défis tels que des problèmes relationnels, un sentiment de mal-être, des problèmes de santé, des soucis financiers, des difficultés professionnelles ...

Beaucoup pensent que ces problèmes sont le résultat de leurs propres actions, mais en réalité, ils sont souvent liés à des schémas et des dynamiques familiales invisibles.

## Qu'est-ce que les constellations familiales?

Développée par Bert Hellinger, cette méthode s'appuie sur l'idée que les individus sont profondément liés à leur système familial et que certains troubles ou comportements peuvent être le résultat de traumatismes ou de tensions non résolus dans le système familial, même ceux remontant à plusieurs générations.



Au cours d'une séance de constellations familiales en groupe, un participant (le constellé) choisit des membres du groupe pour représenter des membres de sa famille (les représentants) et parfois même des aspects de leur propre personnalité ou des éléments abstraits comme des émotions.



Le facilitateur (l'animateur) guide alors le participant et les représentants à travers une série de dialogues et de mouvements, cherchant à révéler et à travailler sur les dynamiques sousjacentes, avec pour objectif de permettre une meilleure compréhension, une guérison émotionnelle, et de favoriser des relations plus harmonieuses.

C'est une expérience profondément transformatrice, non seulement pour la personne concernée mais également pour les participants qui se prêtent au jeu des représentations, offrant ainsi un espace bienveillant de compréhension et de "guérison" collective.

À la différence des séances de groupe, la constellation familiale individuelle se déroule en tête-à-tête avec le thérapeute, offrant un espace plus intime et personnalisé. Le thérapeute utilise souvent des figurines ou des objets pour représenter les membres de la famille et les relations entre eux, permettant ainsi à la personne de visualiser et de ressentir les dynamiques familiales à l'œuvre.

Identifier et travailler sur ces complexités familiales peut nous aider à surmonter nos propres défis, brisant ainsi un cycle et ouvrant la voie à la guérison et à la libération des générations futures.

Principaux avantages de l'utilisation de la thérapie par constellation familiale :

Bien que cette liste ne soit pas exhaustive, elle peut vous aider à évaluer rapidement si la méthode des "Constellations Familiales" vous conviendrait. Si l'une de ces raisons résonne avec vous, alors, n'hésitez plus!

- Vous avez du mal à prendre votre juste place dans votre travail ou dans votre famille.
- Vous avez une relation conflictuelle avec un de vos proches.
- Vous vous sentez triste et déprimé(e) depuis quasiment toujours.
- Vous avez du mal à concrétiser vos projets ou encore vous avez déjà connu une faillite / un échec professionnel.
- Vous n'arrivez pas à faire le deuil.
- Vous êtes en conflit avec votre conjoint / séparation / divorce.
- Vous êtes un ancien enfant « parentifié ».
- Vous souffrez d'une dépendance pour laquelle vous ne trouvez pas de sens.
- Vous voulez renforcer votre confiance en vous.
- Vous voulez vous réconcilier avec vos proches et votre histoire familiale sur plusieurs générations.
- Vous souhaitez briser un cycle répétitif : de nombreuses personnes se retrouvent à répéter des schémas de dysfonctionnement au sein de leur famille.

#### La constellation familiale vous intéresse?

Venez découvrir cette approche puissante en groupe ou en individuel

# Pour qui?

Pour toutes les personnes qui ont envie que les choses changent dans leur vie !

Une constellation offre la possibilité d'apporter de nouvelles compréhensions à un problème d'ordre social, affectif, psychologique, professionnel, de santé....

Cette approche peut aussi être utilisée dans le cadre de l'entreprise.

Quand une personne transforme et libère quelque chose en elle, elle le fait aussi pour son système familial, comme pour la mémoire collective.

Retrouvez les ateliers proposés par **Géraldine Zopire**, animatrice en constellations familiales au 06 62 26 46 33

N°7 - Mai 2024 5



- 🥯 Pleine Lune le jeudi 23 mai 2024 à 15h53, signe en Sagittaire 🔀
- Nouvelle Lune le jeudi 6 juin 2024 à 14h37, signe en Gémeaux 🎹



L'élixir Chesnut Bud s'adresse à ceux qui ont dû mal à tirer profit de leurs expériences et ont, de ce fait, du mal à avancer et à progresser dans la vie (par exemple tomber toujours amoureux d'un partenaire incompatible, continuer à faire un travail qui ne convient pas...)

Prendre Chesnut Bud nous aide alors à tirer partie de nos expériences quotidiennes et à voir nos Conseils prodigués par erreurs avec objectivité. Nous avançons alors en Cathy-Anne Hackspill, conseillère toute connaissance de cause et pour acquérir en Fleurs de Bach sagesse et bienveillance.











Une posture parfaite pour ouvrir son cœur à l'énergie du Printemps.

La posture du pont est à la fois un étirement du dos, un renforçateur des muscles du tronc et une posture d'équilibre.

- Pour commencer, allongez vous et repliez les jambes, pieds posés au sol à plat, les bras le long du corps, paumes des mains vers le sol.
- Décoller les fesses du sol, hanches vers le plafond, et pensez à déployer la cage thoracique vers le haut du corps.
- Rapprochez les omoplates l'une vers l'autre pour ouvrir un peu plus la cage thoracique
- Les bras peuvent soit s'étirer au dessus de la tête le long des oreilles, soit se rapprocher dans le dos en entrecroisant les doigts, index vers le bas du tapis.

La respiration est comme toujours importante, longue, fine, stable!

Inspire, on porte son attention sur le pubis vers le

Expire, on engage le périnée et le ventre.

5 respirations, et on relâche progressivement, en déposant chaque vertèbre l'une après l'autre.

Allongez les jambes et profitez!

Exercice proposé par Céline Maillot, professeure de yoga et sophrologue



« Vingt-trois secondes, c'est le temps moyen accordé par un médecin à son patient avant de lui couper la parole. Durée moyenne de la consultation : quinze minutes. Quatre-vingt-dix pour cent des consultations se termine par la prescription d'un médicament, dont une boîte sur deux finira à la poubelle. »

Aujourd'hui, on soigne tout le monde, mais combien de personnes quérit-on ?

Notre système de santé est-il bienveillant ?

Pour y répondre, le docteur Alain Toledano a créé l'Institut Rafaël, un établissement où l'on pratique la «santé intégrative». Chaque patient, traité pour une maladie chronique, suit un parcours de soins personnalisé centré sur l'activité physique, la prise en charge émotionnelle, le bien-être, la psychologie, la nutrition... Il reçoit du temps, de l'attention, de l'écoute.



Cette maison de santé sociale et solidaire, située à Levallois-Perret, fonctionne grâce au mécénat. Les soins sont gratuits pour les patients et les aidants. L'objectif est de développer l'expérience partout en France. Ce livre y participe.

La Maison du Mieux-Etre tend de plus en plus vers ce fonctionnement afin que nos praticiens accompagnent leur client dans une approche globale d'accompagnement, d'écoute et de bienveillance.

Lecture recommandé par **Christine Remy**, fondatrice de la Maison du Mieux-Etre



Retrouvez l'agenda des événements prévus sur les mois de mai et juin 2024

Mercredi 22 mai de 19h à 20h : <u>Méditation</u> <u>Hypnotique "Reconnaître et Accompagner son</u> <u>Enfant Intérieur</u>

Samedi 25 mai de 16h à 17h30 : <u>Atelier Naturopathie :</u> <u>Chouchouter son foie et ses intestins</u> (atelier financé par la Ligue contre le Cancer des Hauts de Seine et réservé aux personnes atteintes d'un cancer ou en rémission)

Dimanche 26 mai de 11h30 à 12h30 : Bain de Gong

Samedi 01 juin de 9h à 12h : <u>Atelier Yoga Ashtanga &</u> <u>Vinyasa</u>

Dimanche 02 juin de 10h à 11h30 : <u>Atelier "Pilates et</u> Fascias"

Lundi 03 juin de 16h à 17h30 : <u>Café / Chouquettes</u> (atelier financé par la Ligue contre le Cancer des Hauts de Seine et réservé aux personnes atteintes d'un cancer ou en rémission)

Jeudi 06 juin de 10h à 12h : <u>Cercle de Femmes</u> Enceintes

Samedi 08 et Dimanche 09 juin de 14h à 19h : <u>Journées Portes Ouvertes de la Maison du Mieux-</u> Etre

Lundi 10 et Mardi 11 juin de 9h à 17h : <u>Formation</u> <u>Secouristes aux Premiers Secours en Santé Mentale</u>

Mercredi 12 juin de 18h30 à 19h30 : <u>Atelier "Faire de</u> <u>ses émotions des amies ou Comment apprivoiser</u> <u>ses émotions avec l'EFT"</u>

№7 - Mai 2024 7

Samedi 15 juin de 16h à 17h : Atelier "Mieux vivre sa chimio grâce à l'auto-hypnose" (atelier financé par la Ligue contre le Cancer des Hauts de Seine et réservé aux personnes atteintes d'un cancer ou en rémission)

Mercredi 26 juin de 19h à 20h : <u>Méditation</u> <u>hypnotique : Nourrir son Soleil Intérieur</u>

Jeudi 27 juin de 19h à 21h : <u>Cercle de Parole / Cercle</u> de Femmes

Samedi 29 juin de 10h à 11h30 : Atelier Hatha Yoga

# Vous pourrez également nous retrouver sur nos stands d'information :

au Forum Handicap & Performance organisé par la Mairie de Rueil-Malmaison le mercredi 5 juin 2024

au Colloque Fibrome Info France organisé
par l'association Fibrome Info France le vendredi 14 juin 2024
à la Cité des Sciences à Paris

Vous pouvez retrouver toutes nos actualités sur notre site : www.maisonmieuxetrerueil.fr

<u>La Maison du Mieux-Etre SASU</u> 38 rue Victorien Sardou 92500 Rueil-Malmaison maisonmieuxetrerueil@gmail.com

N°7 - Mai 2024 8