

# L'Aromag

LE BULLETIN D'INFORMATION DE VOTRE AROMATOLOGUE



## BIENTÔT LE PRINTEMPS !

Le mois de mars va nous acheminer enfin vers le printemps... Dès que le soleil recommence à briller, sortons mettre le nez dehors afin de débiter notre stock de vitamine D ! (je vous en parle plus bas).

C'est aussi le mois où les allergies printanières vont commencer, je vous partage ici quelques idées pour vous aider.

Et n'oublions pas qu'en médecine chinoise, le printemps est relié au couple foie / vésicule biliaire, c'est donc le moment d'en prendre soin.

## Calendrier Mars

SAM. 29 MARS 2025

### CAUSERIE AROMA LA PEAU ET LES HUILES VÉGÉTALES

14H30  
gratuit sur réservation  
Biocoop Nord de La Roche s/Yon



[CLIQUEZ ICI  
POUR RESERVER](#)



**Astuce !** Si vous n'êtes pas très réseaux sociaux, n'hésitez pas à consulter régulièrement mon site internet que je réactualise régulièrement.

## LA VITAMINE D, C'EST QUOI ?

En fait, il ne s'agit pas d'une vitamine mais plutôt d'une hormone, et mieux vaut ne pas la négliger. Stockée dans le foie, elle a 2 rôles essentiels :

- elle assure la minéralisation des os, cartilages, dents durant toute notre vie,
- elle module l'absorption intestinale du calcium pour en réguler le taux dans notre organisme.

Et le calcium est un élément primordial qui participe à des nombreux processus biologiques : tonus musculaire, coagulation sanguine, activation du système immunitaire, régulation hormonale... C'est ainsi qu'on lui prête même un bénéfice sur le moral, on le constate notamment chez les personnes qui souffrent de dépression saisonnière.

Le foie est capable de faire ses réserves de vitamine D pour environ 6 mois c'est-à-dire de quoi passer l'hiver. C'est pour ça que dès que le soleil se pointe, il faut "engranger" ! En effet, "la vitamine-hormone" D est majoritairement synthétisée au niveau de la peau sous l'influence des rayons ultra-violet du soleil ! L'ANSES et l'INSERM recommandent 15 à 20 minutes d'exposition en fin de matinée ou en début d'après-midi pour un apport journalier suffisant. C'est ainsi que les personnes qui ne peuvent pas s'exposer au soleil pour X raisons doivent voir auprès de leur médecin pour une complémentation éventuelle.

La consommation d'aliments riches en vitamine D peut améliorer tout au long de l'année votre apport journalier mais ne représente qu'une petite part de vos besoins.

## LA VITAMINE D (SUITE...)

Aliments contenant de la vitamine D : les poissons gras (la fameuse huile de foie de morue ! mais aussi les sardines, maquereaux, harengs, anchois...), le jaune d'oeuf, le chocolat noir, certains champignons (girolles, cèpes, morilles), les abats.

Il est important de veiller à cet apport en vitamine D toute sa vie et spécialement à certains moments : nourrissons, enfants, femmes enceintes, ménopausées, seniors ... afin d'éviter certaines pathologies type rachitisme pour les plus jeunes et ostéoporose pour les plus âgés.

En conclusion, profitez des premiers rayons de soleil du printemps, c'est bénéfique pour votre moral et incontournable pour votre santé !



### Quelques conseils :

- pour un apaisement des yeux (en spray yeux fermés ou en compresse) HA\* de camomille romaine/noble ou bleuet. Bien prendre un hydrolat 100% naturel ! Regardez bien la liste des composants, il ne doit pas y avoir de conservateurs, préférez les petits producteurs !
- pour lutter contre les éternuements et les gratouillis nez/gorge, testez l'huile de Pin de Patagonie (pinus ponderosa) en renversant le flacon sur votre index par exemple, vous pouvez alors laper la trace (moins d'une goutte) d'huile essentielle déposée sur votre doigt. En cas de besoin, vous pouvez le faire 2 à 4 fois/jour en observant les résultats pendant une semaine puis faites une pause.
- cette huile essentielle peut être également respirer, en mettant par exemple 1 goutte sur un mouchoir.



### CONSEILS ALLERGIES

Afin de se préparer aux allergies saisonnières, il convient de chouchouter son foie. En effet si vos émonctoires (en particulier foie, reins, poumons, intestins) sont surchargés, cela va accentuer les phénomènes allergiques. Il faudra par exemple surveiller son alimentation (éviter ou diminuer les produits laitiers et le gluten, préférez les poissons gras, fruits et légumes et boire beaucoup).

A ce sujet, pour une détox douce du foie et des reins, vous pouvez faire une cure d'hydrolats (je ne parle ici d'huile essentielle) de genévrier commun (juniperus communis) et de romarin à verbénone (salvia ou rosmarinus officinalis CT verbenone). Dans un litre d'eau, à boire tout au long de la journée pendant 2 à 3 semaines, vous y mettez 1 càs d'HA\* de genévrier et 1 càs d'HA\* de romarin. Attention ! les enfants, les femmes enceintes et allaitantes, les personnes souffrant de pathologies du foie et des reins devront s'abstenir. La détox peut fatiguer et ne doit pas venir aggraver votre état de façon anormale. En cas de doute, voyez avec votre médecin.

\*HA = hydrolat



Nathalie Alleaume EI  
siret 924 882 004 000 14 - ape 96.09Z  
contact@natall-aroma.fr  
www.natall-aroma.fr

**Avvertissement** : j'ai été formée de façon sérieuse et responsable à l'aromathérapie, pour autant, je ne suis pas professionnelle de santé, aucun des conseils donnés dans cet Aromag n'a vocation et ne peut se substituer à un avis médical. Vous avez votre libre arbitre et je ne saurai être tenue responsable de mauvaises utilisations d'huiles essentielles ou d'hydrolats.