



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Courbatures



ARTICULAIRE/
MUSCULAIRE

ANTI-
INFLAMMATOIRE

ANTALGIQUE

CICATRISANT

VOIE CUTANÉE



DÉBUTANT

PEU COUTEUR

1 AN

15 MINUTES

MANIPULER
AVEC PRÉCAUTION

ADOLESCENT

ADULTE

SENIOR

Description du cas

Septembre est souvent propice à la reprise d'une activité qui nous fait plaisir. La reprise après un arrêt pendant les mois d'été ou une nouvelle activité physique ou sportive peut parfois, souvent les premiers temps, entraîner des courbatures.

Les courbatures surviennent en général suite à un effort violent ou inhabituel (reprise d'activité physique, nouveau sport, port de charge lourd...) lorsque le muscle se contracte, mais elles peuvent aussi se manifester au cours de maladies virales comme la grippe ou une hépatite. Elles résultent de microlésions, parfois des déchirures des fibres musculaires. Au cours du phénomène de réparation, ceci entraîne une inflammation. Cependant ces micro-traumatismes ne sont pas dangereux pour les muscles. Les courbatures débutent souvent 12 à 72h après l'effort et peuvent durer 5 à 10 jours. Elles provoquent des douleurs musculaires plus ou moins gênantes au quotidien.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml








Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml



Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Gaultheria fragrantissima</i> (Gaultherie odorante)	3	0.9 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Rosmarinus officinalis</i> à camphre (Romarin à camphre)	3	0.9 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Helichrysum italicum</i> (Hélichryse)	1,5	0.3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Corymbia citriodora</i> (Eucalyptus citronné)	3	0.9 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Lavandula x burnatii super</i> (Lavandin doux super)	4,5	1.2 mL
	MACERAT (OLEAT FLORAL) <i>Hypericum perforatum</i> - <i>Olea europaea</i> (Millepertuis)	50	15 mL
	HUILE VEGETALE <i>Macadamia integrifolia</i> (Macadamia)	35	10.5 mL

Page 2 sur 4 - Formule Courbatures - version 190306

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

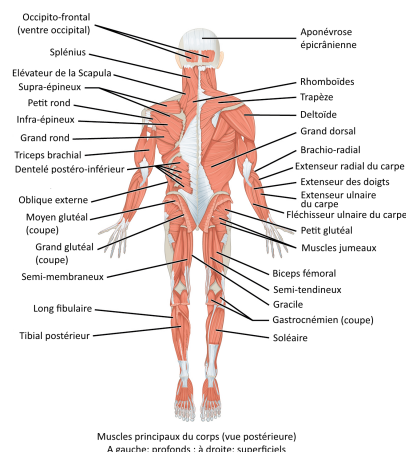
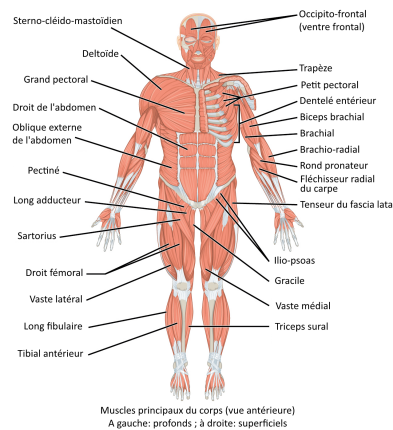
Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées, 15 ml de macérât huileux de Millepertuis, puis compléter le flacon avec l'huile végétale de Macadamia. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Appliquer 5 à 10 gouttes du mélange sur les muscles douloureux et masser la zone concernée 3 à 4 fois par jour.

Précautions d'usage

Déconseillé chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants
Le macérât huileux de Millepertuis est photosensibilisant, ne pas s'exposer au soleil au minimum dans les 6h qui suivent l'application du mélange





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils complémentaires

En prévention :

- La synergie proposée peut s'utiliser en prévention, en débutant 3 jours avant l'activité physique et en poursuivant les 3 jours qui suivent
- Si cela fait longtemps que vous n'avez pas fait d'activité physique, commencer par des activités d'intensité modérée (marche, natation, vélo, yoga...), ne forcez pas trop au début, augmentez les efforts de façon progressive
- Prendre 10-15 minutes pour s'échauffer avec des exercices adaptés avant toute nouvelle activité
- Bien s'hydrater avant, mais aussi pendant et après l'effort avec une eau de qualité

En curatif :

- Éviter les efforts intenses pendant la période douloureuse, mais continuer les activités modérées qui aident souvent à diminuer la douleur liée aux courbatures
- Masser la zone douloureuse pour détendre les muscles et favoriser la circulation sanguine
- La chaleur atténue la douleur, prenez un bain chaud avec du sel d'Epsom et éventuellement des huiles essentielles (HE Lavandin super ou HE Romarin à camphre par exemple), faites une séance de sauna ou encore placer une bouillotte ou un patch chauffant sur la zone douloureuse.

