



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## FORMULE Fatigue physique



### Description du cas

La fatigue, qu'elle soit physique ou nerveuse, est un symptôme que la plupart des gens connaissent un jour ou l'autre. Elle est un signal d'alarme de l'organisme qu'il convient de prendre en compte sous peine de s'accroître, de devenir chronique et d'entraîner une plus grande sensibilité aux infections du fait d'une baisse de l'immunité.

Les causes de la fatigue peuvent être très diverses.

On peut différencier une fatigue "normale" liée à une activité physique intense ou une période de stress précédant un examen, au changement de saison, de climat et de température, au mode de vie souvent effréné (avec stress, surmenage, alimentation déséquilibrée, manque de sommeil...), d'une fatigue psychique associée à un choc émotionnel, un stress prolongé, un état anxieux ou dépressif, ou encore une fatigue déclenchée ou faisant suite à une maladie (mononucléose infectieuse, grippe, infections respiratoires chroniques, hépatites, anémie, diabète, problème hormonal (thyroïdien par exemple), cancer, convalescence ou autre) ou liée à un état particulier (grossesse).

En théorie, le message est clair, vous avez besoin de ralentir le rythme et de vous reposer.

Les huiles essentielles peuvent cependant vous aider à remonter la pente et vous redonner un coup de pep's.

Si la fatigue perdure, il convient de consulter le corps médical afin de faire un diagnostic plus précis, certaines maladies ou carences en vitamines, minéraux ou oligo-éléments peuvent être à l'origine de cela.



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## Contenants



Flacon brun DIN18 de 10ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



## Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml

## Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 10 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Picea mariana</i> (Epinette noire)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Pinus sylvestris</i> (Pin sylvestre)	10	1 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Cinnamomum camphora cineoliferum</i> (Ravintsara)	15	1.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Mentha piperita</i> (Menthe poivrée)	5	0.5 mL
	HUILE VEGETALE <i>Macadamia integrifolia</i> (Macadamia)	50	5 mL

Page 2 sur 4 - Formule Fatigue physique - 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](mailto:formation@myrtea.com) - [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)



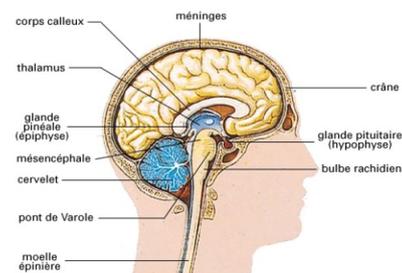
Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

### Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées, 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 8-10 gouttes le long de la colonne vertébrale au niveau des reins et masser, matin et midi pendant 10 jours.  
Appliquer également 1 goutte du mélange à l'intérieur des poignets et respirer, ou humez directement au flacon plusieurs fois par jour.



### Précautions d'usage

Déconseillée chez les femmes enceintes et les enfants de moins de 6 ans

### Conseils complémentaires

- Le repos est la première chose indispensable à conseiller en cas de fatigue, cela revient simplement à écouter son corps, et celui-ci vous remerciera pour chaque moment de pause que vous lui accorderez
- Et donc, avoir un sommeil suffisant et de qualité
- Il est aussi intéressant de diffuser un mélange d'huiles essentielles tonifiantes 2 à 3 fois par jour (HE Pin sylvestre, Epinette noire, Ravintsare, Citron, Thym à linalol, Bergamote, Menthe poivrée)
- Faire une cure de vitamine C naturelle et/ou de gelée royale, ginseng, plasma de Quinton
- Faire une cure d'hydrolat pendant 40 jours (1 cuillère à soupe dans 1 L d'eau du mélange d'hydrolats Pin sylvestre + Thym à linalol)
- Veiller à avoir une alimentation saine et équilibrée avec des fruits et légumes de saison, du pollen
- Penser à bien boire de l'eau, mais aussi des tisanes tonifiantes à base de Thym, Romarin, un mélange jus de citron dilué dans l'eau chaude + épices (gingembre frais râpé, cannelle, curcuma frais râpé, clou de girofle)
- Faire des exercices de respiration, marcher dans la nature, faire du yoga, faire une activité physique, rester statique épuise le corps
- Prendre du temps pour soi, faire des choses plaisantes et relaxantes

### Références / Bibliographie

L'aromathérapie – D. Baudoux – Editions Amyris  
Ma bible des huiles essentielles – D. Festy – Editions Leduc





Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

Page 4 sur 4 - Formule Fatigue physique - 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](mailto:formation@myrtea.com) - [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)