

La feuille de Bergamote



N° 2 Février - Mars 2009

Editorial

Il était une fois un poète-chanteur qui se demandait « *Faut-il en pleurer ou faut-il en rire ?* »

Les médias nous rapportent chaque jour des nouvelles grises et moroses en découvrant que le Monde est en crise. Certes, le monde de la finance et de ses branches parallèles est en crise. (« *Faut-il en pleurer ou faut-il en rire ?* ») Mais n'y a-t-il pas longtemps que nos sociétés industrialisées sont entrées par phases successives, en perte de bon sens ?

Il est très fréquent que chez l'enfant, lorsque le corps doit passer d'une étape à une autre, il déclenche une maladie. Il y a crise, fièvre, comme si une remise à zéro était nécessaire. Puis, une fois cette étape passée, l'enfant repart d'autant plus fort, progresse plus rapidement dans ses nouveaux apprentissages et se développe ainsi en abandonnant son état précédent. Qu'un enfant vive ces « crises », « *Faut-il en pleurer ou faut-il en rire ?* »

Nos sociétés vivent une crise (des crises) profonde. A La Bergamote, nous constatons combien sont nombreuses ces personnes en demande et en recherche de bien-être authentique. « *Faut-il en pleurer ou faut-il en rire ?* »

La Bergamote est née à partir d'un projet éthique fort où la personne est au centre de nos préoccupations. Fidèles à cela, nous nous sentons si différents de ce monde sans repères. De cette recherche du profit matériel qui oublie que chaque homme vit dans un corps et que ce corps mérite le respect et les soins qui nous permettent d'être heureux. Vous êtes nombreux à venir vous poser (vous pauser). A venir d'ailleurs. A découvrir que le bien-être est une décision.

Le Monde va mal et La Bergamote va bien.
« *Faut-il en pleurer ou faut-il en rire ?* »

Soyez heureux parce que vous avez décidé d'être heureux.

Parole de spécialiste



La tasse avec infuseur

Bien pratique avec son filtre intégré, cette tasse et son couvercle-égouttoir ! En verre translucide pour admirer la belle couleur de votre thé. Disponible à La Bergamote

9 € 50



Passé l'hiver, place au Thé Vert !

Pour stimuler son esprit et régénérer son corps, rien de mieux que les bienfaits du Thé Vert.

Nous vous proposons nos coffrets pour mieux passer l'hiver :

Coffret Découverte des Thés Verts

Découvrez des saveurs inattendues et des parfums étonnants dans ce superbe coffret contenant une sélection des meilleurs thés verts du Palais des Thés.

Chaque coffret contient également le livre « *Le guide du Théophile* »

Prix : 39 € [commander](#)

Les Huiles Essentielles

Deuxième et dernière partie

Leur composition

Ce sont des produits complexes contenant 50 à 100 molécules aromatiques en général.

Certaines peuvent présenter 250 à 300 composants différents dans des proportions parfaitement adaptées, ce qui leur donne une odeur et des propriétés uniques!

On retrouve pour la plante comme pour l'homme l'influence de l'environnement sur le développement de celle-ci et notamment la biosynthèse. Ainsi, une même espèce botanique peut en fonction du sol, de l'ensoleillement, de l'altitude ne pas synthétiser les mêmes molécules. On peut véritablement parler de « crus » d'essences aromatiques.

Ainsi, il n'existe pas un thym mais des thyms aux compositions biochimiques différentes: le constituant majoritaire est le Thymol dans le Var, le Carvacrol dans l'arrière-pays.

L'espèce botanique *Thymus vulgaris* possède toutes ces possibilités de biosynthèse dans son patrimoine génétique. En fonction de l'environnement, les enzymes spécifiques nécessaires à leur synthèse agissent ou non et les indications « soins ou thérapeutiques » vont alors varier. Il est donc important de toujours connaître la « variété chimique », appelée chémotype.

On pourra classer les composants en familles chimiques: alcools, aldéhydes, sesquiterpènes... aux propriétés spécifiques. C'est la synergie (ou l'antagonisme) de ces derniers qui va garantir l'efficacité d'une huile essentielle donnée.

Des substances vivantes ultra-actives... même sur la peau

Constituées de molécules très petites, solubles dans les graisses de la peau, les huiles essentielles pénètrent très rapidement par osmose les couches externes et passent dans le sang.

Ainsi, l'essence de Térébenthine est absorbée en 20 minutes, celles de Thym et Eucalyptus en 20 à 40 minutes.... Cette facilité de pénétration cutanée et de diffusion dans l'organisme est utilisée par les phytothérapeutes depuis longtemps. Aujourd'hui, c'est aussi le monde de la cosmétique, particulièrement naturelle et Bio, qui utilise leurs principes actifs, dont les propriétés sont attestées souvent par des publications scientifiques.

De qualité, elles agissent, tant leur variété et leur composition sont diverses, aussi bien sur la microflore cutanée, équilibrant l'épiderme, que sur des enzymes cutanées ou les cellules. Nombreuses sont celles qui ont des propriétés anti oxydantes: Millefeuille, Petit grain, Sauge, Palmarosa, agrumes... en faisant des championnes de l'anti-âge.

D'autres sont astringentes (Eucalyptus, Cyprès, Citron, Géranium...), adoucissantes, idéales pour les peaux sensibles ou irritées (Camomille Achillée matricaire, Lavande, Marjolaine...), séborégulatrices (Citron, Ylang...), anti-rougeurs (Camomille romaine, Cyprès, ...). Pas un adjectif du vocabulaire de la cosmétique ne leur échappe! De quoi contenter tous les types de peaux, d'autant qu'elles jouent souvent la polyvalence et agissent en synergie. Attention cependant, leur utilisation implique une grande expertise: les dosages sont fondamentaux. Il existe un « effet dose » assurant l'efficacité du produit, sa conservation et son innocuité. Et cette dose n'est jamais élevée, tant elles sont puissantes.

Autre avantage: les huiles essentielles servent de vecteurs aux autres actifs du produit, autrement dit elles augmentent leur pénétration, en agissant le plus souvent au niveau de la microcirculation.

La qualité et quantité d'huiles essentielles sont fondamentales dans la formulation d'un cosmétique en tant qu'actifs, mais aussi conservateurs, sans risque pour la tolérance cutanée. Leur choix est aussi très important, puisqu'elles doivent montrer des propriétés antimicrobiennes et apporter, selon les besoins spécifiques, des propriétés bienfaites au niveau cutané. Un travail d'experts!

Trésors de bienfaits

Les huiles essentielles pures, Bio, représentent des trésors de bienfaits. Elles apportent des senteurs délicates et variées tant la nature est généreuse.

Un univers d'effluves différents qui peuvent agir tant sur le psychisme que sur la peau. En effet, les molécules aromatiques des huiles essentielles, assimilées rapidement par la peau, sont aussi captées par notre système olfactif, agissant alors au niveau du système limbique, siège de nos émotions. Elles nous offrent ainsi deux voies d'action conjointes pour un concentré unique d'actifs, secrets de leur redoutable efficacité.

Les huiles essentielles Bio, pures, un véritable voyage sensoriel, des trésors de bienfaits pour toutes les peaux, tous les moments plaisir... et pour la planète.

Une huile essentielle de qualité :

- provient d'une plante soit sauvage, soit cultivée et issue de l'agriculture biologique, soit issue de l'agriculture raisonnée ;
- provient d'une hydrodistillation ou d'une expression à froid pour les agrumes ;
- doit être 100% naturelle, non dénaturée par des composés chimiques, huiles ou essences minérales. 100 % pure, ni décolorée, ni reconstituée, ni coupée avec d'autres huiles essentielles. 100 % totale, ni rectifiée, ni déterpénée ;
- indique la partie de la plante utilisée et le chémotype (molécule biologiquement active) ;
- affiche un prix qui n'est pas anormalement bas.

NB. Une absence de précision doit vous alerter. Elle signe en général un produit de mauvaise qualité qui pourra être dangereux.

QUAND EMOTION RIME AVEC GUERISON

METHODE COUE *Selon l'épistémologiste Anne Harrington, le pouvoir de suggestion peut fortement influencer sur notre santé.* _____THE NEW YORK TIMES_____

Une femme dont le cancer du sein était en rémission est venue me voir récemment. Elle était tendue et en colère à l'égard de mesures prises à son encontre sur son lieu de son travail. "J'ai peur que le stress qui va en découler affaiblisse mon système immunitaire et fasse revenir mon cancer", me confia-t-elle. Convaincue de la validité des approches "complémentaires" de la santé et de la maladie, ma patiente non seulement prend les bloqueurs d'hormones qui lui sont prescrits, mais pratique le yoga, boit du thé vert et fait analyser ses cellules sanguines afin de dépister tôt l'éventuelle réapparition d'une tumeur. Dans mon travail de spécialiste du cancer, des maladies sanguines et du sida, il ne se passe pratiquement pas une semaine sans qu'un de mes patients évoque les méthodes susmentionnées, sans parler de la méditation bouddhiste, de l'acupuncture et des régimes macrobiotiques. Dans son ouvrage *The Cure Within* [Le remède intérieur, ed.W.W. Norton, non traduit en français], Anne Harrington tente d'expliquer pourquoi nous établissons un lien entre émotions et maladie. Elle aide à comprendre comment on en est arrivé à cette myriade de traitements alternatifs ou complémentaires.

Professeure et présidente du département d'histoire des sciences à l'université Harvard, Anne Harrington estime à 60 millions le nombre d'Américains qui ont recours à ce genre de thérapies pour traiter des maladies graves ainsi que le vieillissement. "Très souvent, les méthodes de la médecine moderne fonctionnent, écrit-elle. Les patients prennent des antibiotiques et se remettent de leur infection, se font opérer et apprennent que leur cancer est entré en rémission, ou bien prennent un antidépresseur et constatent qu'ils peuvent de nouveau se lever le matin." Parfois, bien entendu, les traitements habituels ne marchent pas, ou n'existent tout simplement pas. Il arrive également que les examens médicaux ne puissent trouver une cause physique aux souffrances d'un patient.

Anne Harrington utilise le terme "pouvoir de suggestion" pour qualifier le récit sceptique que la science a fini par développer pour expliquer les cas dans lesquels une figure d'autorité, qu'il s'agisse d'un prêtre proférant des incantations ou d'un médecin administrant un placebo, parvient à soigner des affections qui pourraient n'avoir aucune cause organique.

Ce qui nous apparait aujourd'hui souvent comme du charlatanisme trouve son origine dans des tentatives d'appliquer des idées scientifiques. Jean-Martin Charcot, en France, puis plus tard Sigmund Freud, en Autriche, s'efforcèrent chacun d'identifier les causes non physiques des symptômes de leurs patients et tentèrent de mettre au point des traitements sans avoir recours aux médicaments ni aux interventions chirurgicales. Ces méthodes, observe Anne Harrington, ont introduit un nouveau récit de guérison, un récit qu'elle définit comme "le corps qui parle". Charcot et Freud ont appelé hystérie l'état latent de leurs patients et utilisent l'hypnose et le

"traitement par la parole" pour soulager leurs patients désespérés, qui étaient souvent victimes de crises de cécité, de toux et de paralysie, symptômes qui, aux yeux des thérapeutes, étaient l'expression de souvenirs traumatiques enfouis ou de fantasmes enfantins frappés de tabou.

Le physiologiste de Harvard Walter B. Cannon a découvert que les émotions pouvaient se répandre dans le corps sous des formes inattendues, au-delà de l'"hystérie". Lors d'études sur la digestion effectuées dans les années 1930, il constata que des animaux angoissés ou furieux montraient des difficultés de digestion. Hans Selye, un médecin tchèque qui travaillait comme biochimiste à l'université de Montréal, poussa ces idées plus loin et en vint à introduire le terme de "stress" (emprunté à la métallurgie) pour décrire la façon dont les traumatismes induisent une hyperactivité de la glande surrénale qui provoque un déséquilibre de l'organisme. Dans les cas les plus extrêmes, observait Hans Selye, le stress peut épuiser les mécanismes d'adaptation du corps et entraîner la mort. Son récit correspondait bien au discours culturel de l'époque de la guerre froide, durant laquelle, note Anne Harrington, nombreux étaient ceux qui se sentaient "brisés par la vie moderne".

Dans son dernier chapitre, la spécialiste avance des observations pertinentes sur les interactions entre le cardiologue de Harvard Herbert Benson et le Dalai-lama et les moines tibétains. De récentes études montrent que la croyance, même dans des traitements inertes, peut avoir des effets extrêmement bénéfiques dans le soulagement de la douleur, probablement grâce à la production d'endorphines et d'autres médiateurs dans le cerveau. Pourtant, en dépit de plusieurs décennies de recherche concertée dans le domaine de la psycho-neuro-immunologie, on n'a identifié à ma connaissance aucun effet prouvé de la méditation ou d'autres techniques de relaxation dans la guérison de maladies telles que le cancer ou le sida.

En conclusion, Anne Harrington avoue avoir été "hantée" par certains événements inhabituels, comme le cas de cet homme dont les tumeurs semblèrent "fondre comme neige au soleil" après qu'il eut suivi un "traitement de bonne femme" contre le cancer auquel il croyait fermement. Elle montre que malgré les apports de la science nous continuerons à nous raconter des histoires et nous tenterons d'utiliser nos propres métaphores pour trouver du sens à l'aléatoire. Jérôme Groopman

Il y a **plus** de plaisir à donner qu'à recevoir

Mohammed Ali (boxeur)

Il y a **plus** de plaisir à recevoir qu'à donner

L'inspecteur des impôts

Il y a **autant** de plaisir à donner qu'à recevoir

Christophe Rouillon, praticien en Sensitive Gestalt Massage
®