



# Bien vivre son hospitalisation, c'est possible ! 10 synergies à adopter d'urgence

Vanessa Périnat Bard

**Une hospitalisation, même pour une petite intervention, ça se prépare ! C'est le moment de chouchouter vos organes : votre foie et votre système digestif, qui risquent d'être perturbés par les médicaments. Notre experte propose ici une préparation avant, pendant et après l'hospitalisation pour vous remettre rapidement sur pied.**

**V**ous n'avez pas le choix, cette opération, vous devez la faire. On vous dit que c'est une opération de routine, que tout va bien se passer, mais vous êtes gagné par le stress... Pas de panique, je vais vous livrer mes secrets pour vivre au mieux cette épreuve avec l'aromathérapie.

Attention, les informations et mes conseils ne remplacent en aucun cas les directives données par votre médecin. Ils sont valables pour des opérations dites de routine et uniquement s'il n'existe aucune contre-indication à les suivre.

## Bien préparer votre hospitalisation

Que votre hospitalisation soit ambulatoire ou qu'elle dure plusieurs jours, je vous livre plusieurs astuces afin de vous préparer au mieux.<sup>1-2-3-4-5</sup>

### 15 jours avant : soignez vos organes

Vous recevrez une liste de recommandations de l'hôpital que mes conseils viennent compléter, mais en aucun cas remplacer.

#### Chouchoutez votre foie

Vous allez subir une anesthésie, générale ou locale, prendre des antalgiques, plus ou moins forts, qui vont encombrer et perturber votre foie et votre système digestif. Alors chouchoutez-les et concoctez-leur une cure de jouvence avec un mélange d'hydrolats.

#### Voie orale avec les hydrolats

Les hydrolats sont l'eau de distillation des huiles essentielles. Ils sont très intéressants, car ils sont riches en molécules aromatiques autant hydrophiles que lipophiles, mais en concentration bien plus faible, donc ils ne présentent pas les mêmes précautions et contre-indications que les huiles essentielles. Ils sont

parfaits à utiliser en traitement de fond ou en prévention, sur du long terme, et peuvent être utilisés par voie orale avant une chirurgie.

### Attention aux anticoagulants !

Supprimez l'aspirine, les médicaments en contenant, les anti-inflammatoires et les huiles essentielles ayant un effet sur la coagulation.

N'utilisez pas d'anti-inflammatoires ni d'aspirine sous toutes ses formes, que ce soit en comprimé, en pommade ou en gel. « *Dans certains cas, comme pour un traitement anti-agrégant plaquettaire, il est néanmoins possible de ne pas arrêter la prise d'aspirine uniquement avec l'accord de votre anesthésiste et de votre chirurgien.* »

Si vous souffrez de douleurs durant ces 15 jours, remplacez l'aspirine et les anti-inflammatoires par du paracétamol ou/et des huiles essentielles sans effets sur la coagulation.

N'utilisez plus les huiles essentielles suivantes, qui perturbent la coagulation.

- HE de gaulthérie, *Gaultheria fragrantissima*.

L'huile essentielle de gaulthérie contient jusqu'à 95 % de salicylate de

méthyle, molécule connue et utilisée comme antalgique lors de douleurs articulaires et musculaires. Mais attention, le salicylate de méthyle appartient à la famille de l'aspirine. Sa richesse en salicylate de méthyle en fait une véritable « aspirine naturelle » ayant les mêmes effets sur la coagulation.

- L'huile essentielle d'immortelle ou hélíchryse italienne, *Helichrysum italicum*.

L'huile essentielle d'hélíchryse est utilisée pour tous types de traumatismes tels que des traumatismes cutanés, osseux, musculaires, articulaires ou tendineux (choc, bleu, fracture, entorse, claquage, arthrite, chirurgie...) pour son action anti-inflammatoire, antalgique et anti-hématome. L'immortelle contient des molécules appelées cétones, plus particulièrement les italdiones, qui ont un fort pouvoir fluidifiant.

### 7 jours avant : détente et repos

- Arrêtez toute prise orale contenant des huiles essentielles et l'application externe de préparations à base d'arnica.
- Préparez-vous des repas légers et faites des provisions afin de pouvoir bien vous reposer les premiers jours après votre retour de l'hôpital.
- Dormez comme un bébé.
- Il est normal que plus le jour J approche, plus votre sommeil soit perturbé.

### 48 heures avant : boostez votre moral

- Stoppez l'utilisation de toute préparation à appliquer contenant des huiles essentielles ;
- Supprimez l'alcool ;
- Domptez votre stress avec les huiles essentielles en olfaction.

### Formule pour le lâcher-prise et réveiller la bonne humeur

Mélange pour l'olfaction « Aromastick » :

### Détox du foie Formule détoxifiante hépatique, reminéralisante et digestive

Mélange pour voie orale à base uniquement d'hydrolats

- HA de romarin verbénone, *Romarinus verbenon*, 150 ml ;
- HA d'ortie, *Urtica dioica*, 50 ml ;
- HA de menthe poivrée, *Mentha piperita*, 50 ml.



Réalisation : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : pas chez la femme enceinte et lors de l'allaitement.

Utilisation : avaler 1 cuillerée à soupe du mélange dilué dans un grand verre d'eau le matin pendant 10 jours, 2 semaines avant votre hospitalisation.

Conservation : au frigo pendant 30 jours.

- HE d'ylang-ylang, *Cananga odorata*, 5 gouttes ;
- HE de petit grain bigarade, *Cirus aurantium amara*, 5 gouttes ;
- HE de lavande officinale, *Lavandula officinalis*, 5 gouttes ;
- HE de bergamote, *Citrus bergamia*, 5 gouttes.

L'ylang-ylang est l'huile essentielle du lâcher-prise, tandis que le petit grain bigarade est anxiolytique, que la lavande est une puissante relaxante et que la bergamote rebooste le moral.

Réalisation : prenez un stick inhalateur avec une mèche de coton vierge. Imprégnez-la des huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus. Mettez le coton dans l'inhalateur, refermez et votre stick est prêt à l'emploi.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte et chez les enfants avant 3 ans, épilepsie.

Utilisation : à respirer plusieurs fois par jour, selon besoins.

### La veille : mangez léger

- Mangez léger jusqu'à 6 heures avant l'opération, puis plus aucune prise d'aliments solides jusqu'à l'opération, même lors d'une anesthésie locale.
- Arrêtez le tabac, si ce n'est pas encore fait. Le tabagisme augmente le risque infectieux, respiratoire et cardiaque. Les risques dus à une mauvaise cicatrisation sont même augmentés de 200 à 400 %. Si vous arrivez à arrêter de fumer 6 à 8 semaines avant l'opération, ces risques deviennent équivalents à ceux des non-fumeurs. Respirez à volonté votre aromastick.

### Le jour J : de l'eau ou du thé, c'est tout !

- Soyez à jeun : ne mangez pas environ 6 heures avant l'intervention. Les boissons dites claires comme le café noir, le thé ou l'eau sont possibles jusqu'à 2 heures avant l'entrée en salle d'opération et sont mêmes conseillées afin de diminuer les sécrétions gastriques. Respirez à volonté votre aromastick.

## Bien vivre votre hospitalisation

Durant votre hospitalisation, vous devrez vous conformer aux directives de votre médecin et du personnel soignant. Il est fréquent que les huiles essentielles soient proscrites à l'hôpital du fait qu'elles sont souvent méconnues et qu'elles ont un grand

risque d'interaction avec les traitements prescrits. Vous ne pourrez ni les avaler ni les appliquer, mais vous pourrez les utiliser en olfaction sans aucun risque.<sup>1-2-3-4-5</sup>

## Mélanges pour l'olfaction « Aromastick »

### Formule post-opératoire, post-choc

- HE de néroli, *Citrus aurantium amara*, 8 gouttes ;
- HE de marjolaine à coquille, *Origanum majorana*, 5 gouttes ;
- HE de mélèze, *Larix decidua*, 2 gouttes.

Le néroli est un puissant anxiolytique tandis que le mélèze est l'huile essentielle du changement et que la marjolaine permet d'apaiser l'esprit.

### Formule pour donner de l'énergie, de la confiance et du courage

- HE de mélèze, *Larix decidua*, 5 gouttes ;
- HE de sapin blanc, *Abies alba*, 5 gouttes ;
- HE d'arolle, *Pinus cembra*, 5 gouttes ;
- HE de bergamote, *Citrus bergamia*, 5 gouttes.

Le mélèze est l'huile essentielle du changement tandis que le sapin blanc et l'arolle sont équilibrantes, à la fois ressourçantes et stimulantes, et que la bergamote rebooste le moral.

Réalisation : prenez un stick inhalateur avec une mèche de coton vierge. Imprégnez-la des huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus. Mettez le coton dans l'inhalateur, refermez et votre stick est prêt à l'emploi.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte et chez les enfants avant 3 ans, épilepsie.

Utilisation : à respirer plusieurs fois par jour, en alternance, selon besoins.

## Un retour serein à la maison

Vous voilà de retour chez vous... Vous serez fatigué, votre moral vous jouera des tours, vous devrez apprivoiser votre nouveau corps... accepter cette nouvelle cicatrice qui va faire partie intégrante de vous... Les huiles essentielles vont vous aider à passer ce cap difficile.<sup>3-4-5</sup>

Les premiers jours, il sera très important de bien vous reposer. Si vous ne prenez pas ce temps, votre convalescence n'en sera que prolongée.

### Ces 4 huiles vont vous booster !

- Les 2 huiles essentielles à diffuser pour vous rebooster :

Le citron jaune *Citrus limonum* et le pamplemousse *Citrus paradisi* seront vos alliés pour contrer votre fatigue. Mettez 3 gouttes de chaque dans votre diffuseur à ultrason, diffusez 30 minutes 3 à 4 fois par jour et profitez.

- Les 2 huiles essentielles à masser pour vous rebooster :

Le thym doux à linalol *Thymus officinalis linalol* et l'épinette noire *Picea mariana* vous donneront l'énergie nécessaire afin de vous rebooster. Massez 1 goutte de chaque pure le matin et à midi, au niveau des surrénales.

### Dormez comme un loir Formule pour la détente, la relaxation et pour un sommeil apaisé

Mélange pour massage à 5 %  
d'huiles essentielles

- HE de marjolaine à coquille, *Origanum majorana*, 20 gouttes ;
- HE de basilic indien, *Ocimum basilicum*, 15 gouttes ;
- HE de lavande officinale, *Lavandula officinalis*, 10 gouttes ;
- HE de camomille romaine, *Chamaemelum nobile*, 5 gouttes.

En massage du ventre (massage circulaire doux, dans le sens des

### Pour le bain Formule pour la détente, la relaxation et pour un sommeil apaisé

- HE d'ylang-ylang, *Cananga odorata*, 2 gouttes ;
- HE de lavande officinale, *Lavandula officinalis*, 3 gouttes ;
- HE de petit grain bigarade, *Citrus aurantium amara*, 3 gouttes.



Réalisation : dans 1 cuillerée à soupe remplie de crème à café (ou de lait entier) mettez les 8 gouttes d'huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus et versez-les dans l'eau du bain, puis rajoutez 1 cuillerée à soupe de crème à café sans rien, dans le bain.  
Contre-indications : prudence chez la femme enceinte et chez l'enfant avant 3 ans.

aiguilles d'une montre) en fin de journée et le soir au coucher.

Réalisation : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec une huile végétale de votre choix (macadamia, colza, sésame, calendula, etc.).

Contre-indications : pas chez la femme enceinte, prudence lors de l'allaitement, pas chez les enfants avant 6 ans ni chez les personnes polymédicamenteuses et épileptiques.

### Un moral au beau fixe Formule « coup de pouce pour le moral »

Mélange pour voie orale à base  
uniquement d'hydrolats

- HA de verveine citronnée, *Lippia citriodora*, 150 ml ;

- HA de fleurs d'oranger, *Citrus sinensis*, 100 ml.

Réalisation : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées.

Contre-indications : pas sans avis médical chez la femme enceinte.

Utilisation : chez l'adulte, avalez 1 cuillerée à soupe du mélange dilué dans un grand verre d'eau le matin (chez les enfants, 1 cuillerée à café dans un verre d'eau), à prendre pendant au moins 6 mois de suite. S'il y a un traitement médicamenteux prescrit par le médecin, il faut en parler avec lui avant de prendre ce mélange. Ce mélange ne remplace en aucun cas le traitement prescrit par le médecin !

Conservation : au frigo pendant 30 jours.

## Après 15 jours

Voilà deux semaines que vous êtes rentré et vous vous sentez de mieux en mieux. Vous n'aurez peut-être plus besoin de prendre d'antalgiques ou d'anti-inflammatoires.

### Opération « drainage »

Il est donc grand temps de drainer l'anesthésie et tous les médicaments pris.

### Formule dépurifiante hépatique

Mélange pour voie orale à base uniquement d'hydrolats

- HA de romarin verbénone, *Rosmarinus verbenon*, 150 ml ;
- HA de ledon, *Ledum groenlandicum*, 100 ml.

Réalisation : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : aucune.

Utilisation : avaler 1 cuillerée à soupe du mélange diluée dans un grand verre d'eau le matin pendant 40 jours.

Conservation : au frigo pendant 30 jours.

## Limitez les cicatrices !

### Formule anti-inflammatoire, cicatrisante et anti-hématome

Mélange pour roll-on à 5 % d'huiles essentielles

Les opérations chirurgicales laissent des traces disgracieuses, des inflammations, des cicatrices et des hématomes que les huiles essentielles vont pouvoir soulager :

- HE de géranium rosat, *Pelargonium graveolens*, 4 gouttes ;
- HE d'immortelle, *Helichrysum italicum*, 2 gouttes ;
- HE de ciste, *Cistus ladaniferus*, 2 gouttes ;
- HE de copaïba, *Copaifera officinalis*, 2 gouttes.

En massage de la cicatrice (dès que les fils/points ont été enlevés) par des petits mouvements circulaires de haut en bas et de bas en haut, 3 à 4 fois par jour le

premier mois, puis matin et soir jusqu'à cicatrisation complète.

Réalisation : dans un roll-on de 10 ml, mettez vos gouttes d'huiles essentielles et complétez votre roll-on avec de l'huile végétale de rose musquée.

Contre-indications : pas chez la femme enceinte, prudence lors de l'allaitement, pas chez les enfants avant 6 ans.



### Accompagnez la rééducation

Les rendez-vous physio s'enchaînent, vous êtes en pleine réadaptation et votre corps en souffre. Je vous propose encore un dernier mélange d'huiles essentielles qui soulagera vos articulations et votre squelette.

### Formule anti-inflammatoire et antalgique

Mélange pour massage à 10 % d'huiles essentielles

- HE de copaïba, *Copaifera officinalis*, 30 gouttes ;
- HE de romarin à camphre, *Rosmarinus officinalis camphora*, 30 gouttes ;
- HE de laurier noble, *Laurus nobilis*, 30 gouttes ;

- HE de gaulthérie, *Gaultheria fragrantissima*, 10 gouttes.

En massage du corps entier le matin afin de soulager les douleurs et les inflammations. Ne pas masser la zone opérée et prudence si vous avez des médicaments anticoagulants sous forme d'injections ou de comprimés à avaler.

Réalisation : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec une huile végétale de votre choix (macadamia, colza, sésame, calendula, etc.).

Contre-indications : pas chez la femme enceinte, prudence lors de l'allaitement, pas chez les enfants avant 6 ans, ni chez les personnes polymédicamenteuses et épileptiques.



**Vanessa Périnat Bard** Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog : <https://naturhessentielle.ch/>