



Huiles essentielles

Votre meilleur geste barrière : la stratégie aroma anti-virus

Chute des températures, diminution des gestes barrière... Nous faisons face à une recrudescence des virus hivernaux qui semblaient pourtant avoir disparu avec le Covid. Vous pouvez oublier l'abonnement aux mouchoirs en papier, ces flacons aroma viennent à votre rescousse.



Vanessa Périnat Bard Pharmacienne formée à l'université de Lausanne et diplômée en aromathérapie de l'école ERA, elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog : <https://naturhessentielle.ch/> Sa philosophie : « La santé, c'est avant tout prendre soin de soi. »

Si l'on ne parle que du Covid depuis presque deux ans, on dénombre pourtant chaque année plus de deux cents virus responsables de rhumes, angines, rhinopharyngites, etc. La plupart d'entre eux s'attaquent aux voies respiratoires, hormis la fameuse gastro-entérite qui touche le système digestif.

En tête de classement des maladies les plus courantes : le rhume. Bien qu'il soit possible de s'enrhumer toute l'année, l'hiver, beaucoup ont la goutte au nez. Et si le rhume ne pose pas de souci en tant que tel et guérit en sept à dix jours, malheureusement il nous affaiblit, laissant ainsi le libre passage aux surinfections en tout genre : angines, sinusites, otites, bronchites. Au palmarès des maladies infectieuses, nous retrouvons également la grippe et sa panoplie de

symptômes des plus sympathiques (fièvre, grande fatigue, douleurs et courbatures, risques importants de surinfection).

Actuellement certains se demandent si elle va survivre au Covid-19, mais cette question reste encore en suspens.

Neuf gestes antiviral indispensables en hiver (et anti-Covid)

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de prévenir ces infections en adoptant un mode de vie sain (même si ce n'est pas toujours simple de changer ses habitudes), en renforçant vos défenses immunitaires et en faisant appel à l'aroma ! Ces gestes simples, appliqués au quotidien,

peuvent vous aider à lutter contre ces virus :

- **L'hygiène des mains** : Une attention particulière doit être portée aux ongles, un repère aux virus et autres microbes. Le premier réflexe est de se laver les mains dès qu'on rentre à la maison et avant de passer à table.
- **L'air intérieur** : L'aération de son logement est primordiale afin d'humidifier l'air et de se débarrasser des germes présents dans son environnement. Dormir à 19 °C est également un réflexe « santé hivernale » à adopter.
- **L'hydratation** : Bien s'hydrater est important. Privilégiez les tisanes, comme le thym, ou le thé vert (attention, ça reste un excitant, donc limitez sa consommation en fin de journée), le jus de gingembre et bien sûr, l'eau. Nous devrions boire

1,5 à 2 l d'eau par jour. S'il vous arrive souvent de ressentir de la soif, ce n'est pas bon signe, car quand la sensation de soif se fait ressentir, vous êtes déjà en déshydratation. Avec l'âge, nous ressentons de moins en moins cette sensation de soif, d'où l'importance de mettre en place des rituels pour suffisamment s'hydrater.

• **L'alimentation** est la base de notre santé. Il faut manger chaque jour cinq portions de légumes et de fruits frais de saison. De préférence crus ou avec une cuisson douce (vapeur) afin de conserver au maximum les vitamines. Un aliment antiseptique par excellence est l'ail ; consommé régulièrement, il permet de renforcer son système immunitaire contre les infections. Si vous savez que votre alimentation comporte des carences, vous pouvez trouver des compléments alimentaires dans le commerce. Les produits à base d'acérola sont très intéressants pour un apport en vitamine C. Les mélanges vitamine C et zinc sont recommandés pour renforcer le système immunitaire. Il ne sert à rien de consommer des compléments alimentaires si vous n'en avez pas besoin, ça peut même être dangereux, car ils peuvent surcharger le foie et les reins. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

• **Le soin du nez** : le nez est la porte d'entrée principale des virus dans notre corps, il communique avec les voies respiratoires, les voies lacrymales, les sinus, l'oreille, ce qui explique les complications qui peuvent suivre un rhume comme les sinusites, les otites, les conjonctivites, etc. L'hygiène du nez est donc très importante pour prévenir ces surinfections. Quotidiennement, nous devrions tous hydrater notre nez avec une solution physiologique,

• **L'activité physique régulière** : nous le savons tous, le sport, pratiqué sans abus, est bon pour la santé. Vous n'avez pas besoin de courir un marathon afin d'en ressentir les bienfaits.

Une marche d'un bon pas, trente minutes par jour, suffit ! Le plus important est de trouver le sport qui vous plaît et que vous pourrez pratiquer sur du long terme. Une activité sportive quotidienne permet de vous aérer, de vous changer les idées, de bouger et de diminuer votre stress.

• **Du repos** : votre organisme a besoin de repos pour se régénérer et être moins vulnérable aux infections virales ; pensez à faire des pauses, à dormir suffisamment (entre sept et neuf heures par nuit).

• **Un nettoyage de son foie** : à moins que vous ayez une hygiène de vie irréprochable, sans aucun excès, sans prise de médicaments, votre foie (votre centrale d'élimination des déchets) a besoin d'un nettoyage de printemps et d'automne.

• **Les oligoéléments** : faire une cure d'oligoéléments cuivre (Cu) – or (Au) – argent (Ag) en complément pour renforcer votre système immunitaire est une aide précieuse supplémentaire.

Bien que ces maladies soient courantes en hiver, il ne faut cependant pas les prendre à la légère. Accordez une attention toute particulière aux personnes fragiles de votre entourage : nourrissons, femmes enceintes et personnes âgées qui sont plus vulnérables et nécessiteront le diagnostic d'un spécialiste.

Les trois astuces « repousse-virus » (à adopter d'urgence)

Les huiles essentielles sont d'une aide précieuse dans la prévention des infections hivernales qu'ils s'agissent des rhumes, gripes ou encore de la Covid-19. Elles sont également très utiles pour prévenir les surinfections survenant après un rhume ou une grippe. Voici trois astuces à adopter en prévention.



L'huile essentielle d'orange douce est idéale pour purifier l'air.

1. Des agrumes pour purifier l'air

La diffusion d'huiles essentielles d'agrumes (les écorces) permet de purifier l'atmosphère. La diffusion quotidienne durant la période hivernale aide à se débarrasser des microbes. Trente minutes de diffusion à froid de 6 à 8 gouttes d'huile essentielle, 3 à 4 fois par jour, suffisent. Vous pouvez soit diffuser des huiles essentielles unitaires, comme l'huile essentielle de citron jaune (*Citrus lemon*) ou d'orange douce (*Citrus dulcis*) ou de mandarine rouge ou verte (*Citrus sinensis*) ou encore de pamplemousse (*Citrus paradisi*), soit les mélanger, selon vos goûts.

2. Des hydrolats pour booster vos défenses

Mélange par voie orale à base d'hydrolats pour stimuler le système immunitaire :

- HA thym officinal doux, *Thymus officinalis linalol*, 200 ml ;
- HA tea tree, *Melaleuca alternifolia*, 50 ml.

Une cuillerée à soupe du mélange diluée dans un grand verre d'eau le matin (pour les enfants, une cuillerée à café dans un verre d'eau), à commencer dès septembre et à faire jusqu'à mars/avril. Conserver au frigo pendant 30 jours. Prudence les

trois premiers mois de la grossesse et chez les nourrissons.

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 ne présentent pas les mêmes précautions et contre-indications que les huiles essentielles. Ils sont très utiles pour un traitement de fond, en prévention, sur du long terme.

3. Le roll-on au thym doux (sur vos pieds !)

Formule pour roll-on à 5 % d'huiles essentielles pour stimuler le système immunitaire :

- HE thym officinal doux, *Thymus officinalis linalol*, 7 gouttes ;
- HE encens, *Boswellia carterii*, 3 gouttes.

Dans un roll-on de 10 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec une huile végétale de votre choix (nigelle, jojoba, mais aussi colza, tournesol, etc). Faites-vous un massage de la plante des pieds avec la bille du roll-on, le matin durant tout l'hiver.

Contre-indications : les trois premiers mois de la grossesse, chez les enfants de moins de 6 ans, personnes polymédicamenteuses, épilepsie.

SOS, je suis malade !

Les huiles essentielles sont bénéfiques pour atténuer les différents symptômes des virus comme la toux, l'encombrement, la congestion, les maux de tête, les douleurs ou encore l'inflammation. Voici quelques synergies pour vous aider :

Le bon vieux rhume

La rhinite, communément appelée « rhume », est une inflammation du nez avec hypersécrétion de mucus. Elle se manifeste par le nez bouché ou qui coule, des éternuements, de la

La trousse aroma hivernale (6 HE indispensables)

Purifiantes atmosphériques, anti-infectieuses, anti-inflammatoires, mucolytiques-expectorantes ou encore antitussives, ces HE sont indispensables pour passer l'hiver sereinement :

- L'huile essentielle de ravintsara (*Cinnamomum camphora l.8-cinéol*) et d'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) sont les anti-infectieuses les plus connues et les plus couramment utilisées lors de pathologies hivernales. Avez 1 goutte d'huile essentielle de votre choix (entre les 2 proposées) déposée sur du miel ou du sucre ou encore sur de la mie de pain, 3 fois par jour dès les premiers symptômes et durant maximum 7 à 10 jours.
- L'huile essentielle de thym officinal à linalol (*Thymus officinalis linalol*) est un bactéricide à la fois très efficace et doux.
- L'huile essentielle d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) contient jusqu'à 80 % d'aldéhydes terpéniques aux propriétés anti-inflammatoires générales et locales. Contre-indications : femme enceinte, allaitante, enfant avant 6 ans. Prudence chez les personnes avec peau sensible, car elle peut être irritante, ne pas utiliser la voie orale sans avis professionnel, ne

pas utiliser chez les personnes polymédicamenteuses, épilepsie.

- L'huile essentielle de cyprès (*Cupressus sempervirens*) ou de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) sont riches en monoterpènes (a-pinène et δ 3-carène) aux propriétés respiratoires et antitussives. Contre-indications : femme enceinte, allaitante, enfant avant 6 ans, antécédents de cancers hormonodépendants, mastose, phlébites, personnes polymédicamenteuses, épilepsie.
- L'huile essentielle d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) pour son effet principalement mucolytique et expectorant, décongestionnant ainsi les voies respiratoires et la cavité nasale grâce à sa teneur en 1,8 cinéole.
- Les huiles essentielles d'agrumes sont réputées pour leur propriétés purifiantes et désinfectantes atmosphériques. Elles sont idéales en diffusion pour assainir l'atmosphère. Contre-indications : application cutanée, car elles sont photosensibilisantes (coumarines), prudence chez les personnes asthmatiques.

Contre-indications générales : pour toutes ces huiles, prudence pour femme enceinte les trois premiers mois, les enfants de moins de 3 ans (sans avis médical), épilepsie.

fatigue. Son origine est virale (rhinovirus), mais lors de complications, il peut se produire une surinfection bactérienne.

Mon spray pour le nez :

Formule uniquement à base d'hydrolats, anti-infectieuse et décongestionnante :

- HA ravintsara, *Cinnamomum camphora cinéol*, 5 ml ;
- HA eucalyptus globuleux, *Eucalyptus globulus*, 5 ml ;

- HA thym officinal doux, *Thymus officinalis linalol*, 5 ml ;
- HA myrte verte *Myrtus communis*, 5 ml ;
- NaCl 18 mg (petite pointe de couteau).

Dans un flacon de 20 ml avec embout spray nasal, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus et la pointe de couteau de NaCl. Un à deux sprays dans chaque narine jusqu'à 8 fois par jour selon besoin. Cette formule est

contre-indiquée pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 6 ans. Elle se conserve au frigo pendant 15 jours.

L'Aromastick magique !

Formule anti-infectieuse et décongestionnante :

- HE ravintsara, *Cinnamomum camphora cinéol*, 8 gouttes ;
- HE eucalyptus radié, *Eucalyptus radiata*, 6 gouttes ;
- HE pin sylvestre, *Pinus sylvestris*, 3 gouttes ;
- HE thym officinal doux, *Thymus officinalis linalol*, 3 gouttes.

Pour réaliser votre aromastick, utilisez 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. Respirez plusieurs fois par jour, selon les besoins. Contre-indiqué pour les femmes enceintes, allaitantes, les enfants de moins de 6 ans et les épiléptiques.

Aïe, ça dégénère ! La sinusite

La sinusite aiguë dure moins de quatre semaines et, dans 90 % des cas, c'est une complication d'un rhume mal soigné. La piscine, la plongée sous-marine, la présence de polypes nasaux peuvent la favoriser. Elle peut devenir chronique si elle est mal soignée.

Les symptômes sont : maux de tête (sensation d'avoir la tête pleine), nez bouché ou écoulement nasal brunâtre-verdâtre et nauséabond, perte de l'odorat, fièvre. La douleur augmente en bougeant la tête.

Mon spray pour le nez

Formule uniquement à base d'hydrolats, anti-infectieuse et décongestionnante :

- HA ravintsara, *Cinnamomum camphora cinéol*, 5 ml ;
- HA eucalyptus globuleux, *Eucalyptus globulus*, 5 ml ;

- HA thym officinal, *Thymus officinal thymol*, 5 ml ;
- HA laurier noble, *Laurus nobile*, 5 ml ;
- NaCl 18 mg (petite pointe de couteau).

Dans un flacon de 20 ml avec embout spray nasal, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus et la pointe de couteau de NaCl. Un à deux sprays dans chaque narine jusqu'à 8 fois par jour selon besoin. Se conserve 15 jours au frigo. Contre-indiqué pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 6 ans.

Massage décongestionnant

Formule anti-infectieuse, décongestionnante et anti-inflammatoire, à 15 % d'huiles essentielles :

- HE ravintsara, *Cinnamomum camphora cinéol*, 50 gouttes ;
- HE eucalyptus radié, *Eucalyptus radiata*, 50 gouttes ;
- HE thym officinal, *Thymus officinal thymol*, 25 gouttes ;
- HE eucalyptus citronné, *Eucalyptus citriodora*, 20 gouttes ;
- HE baume de Copahu (ou copaïba), *Copaifera officinalis*, 25 gouttes.

Dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les

Mieux que du sirop ? Votre protocole aroma antitussif !

La toux est un mécanisme de protection. Il y a des récepteurs de la toux au niveau des sinus, du pharynx, du tympan, dans le haut de l'œsophage et même au niveau du cœur. Ainsi la toux n'est pas seulement liée aux affections pulmonaires. Son origine est très diverse : sinusite, rhinite, bronchite, pneumonie, mais aussi asthme, cancer, fumée de cigarette, acidité de l'estomac, poussière, stress etc. Il existe deux types de toux. La toux sèche, irritative, sans mucus à évacuer ; cette toux est inutile et épuisante alors que la toux grasse (toux productive, expectoration abondante) est protectrice.

Toux sèche : du cyprès

- HE cyprès, *Cupressus sempervirens*. Avalez 1 goutte pure sur un peu de miel d'acacia, 3 à 4 fois par jour.
- HE camomille romaine, *Chamaemelum nobile*. Appliquez 1 goutte pure directement au niveau du cou, 3 à 4 fois par jour.

Contre-indications : femmes enceintes, allaitantes, enfants de moins de 12 ans, personnes polymédicamentées, peaux sensibles,

épilepsie. Si la toux dure plus de trois semaines, une consultation médicale s'impose.

Toux grasse : de l'eucalyptus radié et de la myrte

Formule de massage expectorante et mucolytique à 15 % :

- HE ravintsara, *Cinnamomum camphora cinéol*, 50 gouttes ;
- HE eucalyptus radié, *Eucalyptus radiata*, 50 gouttes ;
- HE myrte verte, *Myrtus communis*, 30 gouttes ;
- HE laurier noble, *Laurus nobile*, 20 gouttes.

Dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles, puis complétez avec une huile végétale de votre choix. Frictionnez le thorax et le dos avec une vingtaine de gouttes du mélange 5 à 6 fois par jour.

Contre-indications : femmes enceintes, allaitantes, enfants de moins de 12 ans, personnes polymédicamentées, peaux sensibles, épilepsie. En cas d'apparition de fièvre, de difficultés respiratoires, si les expectorations changent et deviennent purulentes ou si ça dure plus de sept jours, une consultation médicale s'impose.

proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec une huile végétale de votre choix (nigelle, colza, tournesol, jojoba, etc.). Appliquez au niveau des sinus et massez avec une dizaine de gouttes du mélange 3 à 4 fois par jour, voire jusqu'à 6 fois par jour si besoin, maximum pendant 7 jours. Attention aux yeux ! Contre-indications : femmes enceintes, allaitantes, enfants de moins de 12 ans, personnes polymédicamentés, peaux sensibles, épilepsie.

Gorge qui pique ? Bonjour l'angine !

L'angine est une inflammation d'origine virale (75 %) ou bactérienne (25 %) de la sphère oropharyngée, en particulier des amygdales, entraînant des douleurs et des difficultés à avaler. Parmi les symptômes, on peut noter des picotements au fond de la gorge, des douleurs localisées à la gorge, de la peine à avaler sa salive, des amygdales rouges et gonflées. Le seul moyen de distinguer une angine virale d'une angine bactérienne est le frottis qui permet de déceler la présence de streptocoque bêta-hémolytique A.

Osez le gargarisme !

Formule anti-infectieuse et antalgique à base uniquement d'hydrolats :

- HA sariette, *Satureja montana*, 150 ml ;
- HA laurier noble, *Laurus nobile*, 100 ml.

Dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus, conservez 30 jours au frigo. Faites une minute de gargarisme avec l'équivalent de

2 cuillerées à soupe du mélange et recrachez. À faire jusqu'à 6 fois par jour. Contre-indications : durant la grossesse et l'allaitement, enfants de moins de 6 ans.

Massez votre cou

Formule anti-infectieuse, décongestionnante et anti-inflammatoire, à 15 % d'huiles essentielles :

- HE tea tree, *Melaleuca alternifolia*, 60 gouttes ;
- HE laurier noble, *Laurus nobile*, 60 gouttes ;
- HE thym officinal, *Thymus officinal thymol*, 20 gouttes ;
- HE eucalyptus citronné, *Eucalyptus citriodora*, 10 gouttes.

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 (nigelle, colza, tournesol, jojoba, etc.). Appliquez au niveau du cou – massez avec une dizaine de gouttes du mélange 4 à 6 fois par jour. Si vous ne constatez aucune amélioration après 3 à 4 jours, ou au contraire vous ressentez une aggravation des symptômes, une consultation médicale est nécessaire.

Contre-indications : femmes enceintes, allaitantes, enfants de moins de 12 ans, personnes polymédicamentées, peaux sensibles, épilepsie.

Et si ça tombe sur les bronches ?

La bronchite est le plus souvent d'origine virale ou bactérienne (complication d'un rhume mal soigné), mais parfois elle est due à l'inhalation de substances toxiques (le tabac est un

facteur prédisposant). Elle se manifeste par de la fièvre, un encombrement pulmonaire, de la toux, fatigue. Cette formule peut aussi être utilisée lors d'une infection à la Covid-19 pour se frictionner les bronches dès les premiers symptômes.

On masse le thorax !

Formule anti-infectieuse, décongestionnante et anti-inflammatoire à 15 % d'huiles essentielles :

- HE ravintsara, *Cinnamomum camphora cinéol*, 50 gouttes ;
- HE thym officinal, *Thymus officinal thymol*, 35 gouttes ;
- HE eucalyptus radié, *Eucalyptus radiata*, 30 gouttes ;
- HE cyprès, *Cupressus sempervirens*, 15 gouttes ;
- HE eucalyptus citronné, *Eucalyptus citriodora*, 20 gouttes.

Dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles, complétez avec une huile végétale de votre choix. Frictionnez le thorax et le dos avec une vingtaine de gouttes du mélange 3 à 4 fois par jour, voire jusqu'à 6 fois par jour si besoin, maximum pendant 7 jours. Contre-indiqué pour les femmes enceintes, allaitantes, les enfants de moins de 12 ans, les personnes polymédicamentées, les peaux sensibles, l'épilepsie.

Attention, si la fièvre dépasse les 39°C, si le pouls est accéléré, s'il y a des difficultés respiratoires (surtout en cas de Covid), si les expectorations sont purulentes, si ça dure plus de 7 jours, une consultation médicale s'impose.

Vanessa Périnat Bard

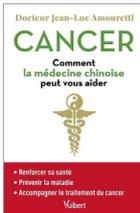
Rappel des précautions d'emploi des huiles essentielles

- D'une manière générale, ces huiles essentielles sont déconseillées en cas d'allergie connue à l'une d'entre elles, d'asthme, d'épilepsie, de peau lésée en cas d'application locale.
- Tenez bien compte des contre-indications pour chaque huile essentielle et chaque formule. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou à moi-même (pharmacienne et aromathérapeute).

Sources et précautions de fabrication et de stockage consultables en ligne sur <https://staticmail.editionsbiosante.fr/2021/11/sce/66sources.pdf>

Cancer : comment la médecine chinoise peut vous aider

Dr Jean-Luc Amouretti
Vuibert éditions,
septembre 2021
304 pages – 19,90 €



C'est en constatant que la population asiatique était peu encline à développer des cancers que le Dr Jean-Luc Amouretti a décidé d'explorer l'impact de la médecine chinoise sur les risques de cancer. Dans ce livre accessible à tous, l'auteur partage les grands principes de cette médecine orientée sur le savoir-manger, respirer, se reposer, bouger et aimer. Mais surtout, il explique comment il est possible de prévenir cette maladie et en accompagner le traitement allopathique grâce à l'équilibre du yin et du yang. Découvrez de nombreux conseils généraux pour vous protéger et renforcer votre santé ainsi que des conseils pratiques pour les cas de cancer les plus fréquents (sein, prostate, poumon).

Bye bye migraine !

Dr Jean-Paul Chaudot
Dangles éditions,
septembre 2021
128 pages – 11 €



La migraine est un fléau qui altère la qualité de vie de ceux qui sont concernés. Pourtant ce phénomène est encore mal compris par les médecins. Le Dr Jean-Paul Chaudot, lui-même ancien migraineux, explique les mécanismes de cette maladie au travers d'exemples concrets. Il liste les facteurs déclenchants et propose un test afin de déterminer le type de céphalée dont vous souffrez dans le but de pouvoir adopter la meilleure stratégie. La méthode proposée s'appuie sur des observations médicales qui permettent d'adapter les solutions à chaque situation dans le but de se libérer de la migraine, et cela sans médicament antimigraine (dont les effets secondaires sont redoutables).

Mammo ou pas mammo ?

Dr Cécile Bour
Thierry Souccar
éditions, août 2021
128 pages – 14,90 €



Vivement encouragé par les campagnes gouvernementales et les médecins, le dépistage régulier du cancer du sein est désormais courant dans notre société, mais les risques liés à la mammographie sont rarement énoncés. Pourtant ils existent bel et bien, c'est notamment le cas du surdiagnostic qui conduit à des examens et des traitements inutiles et angoissants. Le Dr Cécile Bour réunit dans ce guide, conçu à partir de questions de ses patientes, de nombreuses données sur les avantages, les inconvénients et les conséquences de la mammographie, le tout basé sur des études scientifiques objectives, car le choix de s'engager dans une démarche de dépistage doit être personnel et réfléchi. Elle vous donne toutes les clés pour commencer à être actrice de votre santé.

Crédits photos : © visivasnc © yanadjan © New Africa © Maridav © Sonja Birkelbach © Microgen © Tatiana Shepeleva © M.studio © Sonja Birkelbach © xb100 © contrastwerkstatt © Nathan Devery com © Monika Wisniewska © Konstantin / stock.adobe.com

Revue mensuelle

Numéro 66 - Décembre 2021

Directrice de la publication

et rédactrice en chef : Clémence Bauden

Rédactrice : Anne-Charlotte Grossi

Santé Corps Esprit – BioSanté Éditions

Adresse du siège social :

Rue du Lion d'Or 1, 1003 Lausanne

Registre journalier N° 2043

du 3 février 2016

CHE-208.932.960 -

Abonnement annuel : 74 euros

Abonnements : Pour toute question

concernant votre abonnement,

contacter le +33 3 59 55 36 42,

rendez-vous sur [https://www.sante-](https://www.sante-corps-esprit.com/vos-questions)

[corps-esprit.com/vos-questions](https://www.sante-corps-esprit.com/vos-questions)

ou adresser un courrier à

BioSanté Éditions – service courrier

679 avenue de la République

59 800 Lille - France

ISSN 2504-0472

Formulaire d'abonnement à Santé Corps Esprit

Tous les mois vous recevez dans votre boîte aux lettres ou par e-mail un nouveau numéro de 32 pages du mensuel *Santé Corps Esprit* rédigé par les meilleurs spécialistes en matière de santé naturelle.

Votre abonnement à *Santé Corps Esprit* comprend 12 numéros (1 an d'abonnement) pour seulement 42€ (au lieu de 74 euros) **avec l'offre spéciale pour les nouveaux abonnés** au format papier + électronique (France métropolitaine), pour tout règlement par chèque. Vous bénéficiez de la garantie satisfait ou intégralement remboursé pendant 3 mois après la date de souscription.

Pour vous abonner, merci de bien vouloir compléter le formulaire ci-dessous sans oublier de renseigner votre adresse e-mail.

Vous souhaitez bénéficier de nos offres spéciales avec d'autres modes de paiement (carte bancaire, SEPA)? Vous habitez hors de la France métropolitaine ? RDV directement en ligne (plus rapide et plus sécurisé) : <https://www.sante-corps-esprit.com/la-revue/>

Étape 1 : Vos coordonnées (tous les champs sont obligatoires)

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____

E-mail : _____

Étape 2 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque de 42€ à l'ordre de Biosanté Éditions et de les renvoyer à cette adresse :

BioSanté Éditions – Service courrier – 679 avenue de la République – 59800 Lille – France

Une question ? Joignez-nous au : +33 3 59 55 36 42

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante

Avis aux lecteurs :

L'objectif de Santé Corps Esprit n'est pas de remplacer vos consultations médicales. Il est de vous donner les clés pour créer un dialogue riche et constructif avec votre médecin.

