

# CONTRACTURES MUSCULAIRES

100% naturelle, sans aucun ajout, ni conservateur. Préparée par le pharmacien..

Réf.: ref: CONTRACTURES MUSCULAIRES prep he



**Pour soulager ou prévenir les crampes, les contractures, faites appel aux propriétés antispasmodiques, antidouleurs et décongestionnantes de ces huiles essentielles et végétales.**

Roll-on 10ml	14.90€
Flacon compte-goutte de 30ml	17.90€

## CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Huile essentielle de Lavandin Super  
Huile essentielle de Gaulthérie Odorante  
Huile essentielle de Myrte Rouge  
Huile essentielle de Romarin à camphre  
Huile essentielle de Basilic  
Huile végétale d' Argan

Masser la zone concernée avec 6 à 8 gouttes du mélange.  
(4 passages de Roll-on)

Pour les sportifs, elle peut être utilisée en préventif, avant l'effort pour éviter les crampes, ou bien après.

Si les symptômes persistent ou s'aggravent, pensez à consulter un médecin.

---

## COMMENT CA MARCHE

La crampe musculaire est une contraction soudaine, intense, involontaire et passagère d'une partie ou de la totalité d'un muscle. Sa durée est variable, généralement brève.

Les crampes peuvent survenir de façon inopinée ou être déclenchée par une contraction musculaire à l'occasion d'un effort comportant un raccourcissement musculaire.

La survenue de crampes musculaires est en général un phénomène bénin, survenant au repos (notamment la nuit, touchant fréquemment les muscles de la jambe) ou à l'effort.

Elle peut cependant être favorisée par un manque d'échauffement lors d'une épreuve sportive ou un mauvais étirement après, un manque d'hydratation, un manque d'oligo-éléments ou de minéraux, certaines pathologies, le stress...

Il est possible de soulager ses muscles en les étirant ; il est encore mieux d'associer cet étirement à un massage aux huiles essentielles.

Pour soulager ou prévenir les crampes et raideurs musculaires, rien de plus efficace qu'un massage aux huiles essentielles aux propriétés antispasmodiques, antidouleurs et décongestionnantes.

En massage local avec quelques gouttes en 3 applications par jour si douleur.

Pour les sportifs, elle peut être utilisée en préventif, avant l'effort pour éviter les contractures, ou bien après l'effort.

Si les symptômes persistent ou s'aggravent, pensez à consulter un médecin.

---

## HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDIN SUPER

Ce sont des propriétés notamment calmantes, anxiolytiques et sédatives que l'huile essentielle de Lavandin Super apporte à cette synergie.

En effet, les alcools mono terpéniques (linalol, terpinèn-4-ol) ainsi que l'acétate de linalyle, un ester mono terpénique, sont actifs sur le système nerveux et diminuent ainsi l'excitabilité et le stress qui ont tendance à tendre les muscles et donc à favoriser l'apparition des crampes.

Ces molécules, ainsi que le camphre, sont également spasmodiques musculotropes (favorisent le relâchement des muscles) ; elles ont pour effet de soulager les contractions musculaires comme les crampes.

Le linalol et le camphre sont aussi antalgiques et viendront s'associer aux huiles essentielles de Gaulthérie Odorante et de Myrte Rouge pour apaiser entièrement la douleur créée par la crampe.

---

### **HUILE ESSENTIELLE DE GAULTHERIE ODORANTE**

Cette molécule est également une très bonne antispasmodique musculaire qui s'attèle notamment à soulager les spasmes, qui peuvent être très douloureux et persistants telles que les crampes.

Cette activité antispasmodique provient de deux mécanismes : tout d'abord l'action rubéfiante du salicylate de méthyle dilate les vaisseaux sanguins et accélère le flux sanguin ; les muscles sont donc plus irrigués et se réchauffent, cette chaleur les détend et prévient donc leur contraction brutale.

Deuxièmement, son action est semblable à celle du linalol présent dans le Lavandin Super ; ils perturbent tous les deux les échanges au niveau des canaux ioniques (protéines membranaires permettant le passage et l'échanges d'ions) entre les fibres nerveuses et donc peuvent inhiber le passage de l'influx nerveux.

Cette dernière activité empêche la contraction involontaire du muscle et donc l'apparition de la crampe.

---

### **HUILE ESSENTIELLE DE MYRTE ROUGE**

La crampe musculaire peut également provenir d'un mauvais drainage veineux ; l'alpha pinène, un terpène présent entre 19 et 28% dans l'huile essentielle de Myrte Rouge viendra en aide aux systèmes circulatoires en les décongestionnant et les tonifiant.

Cette huile essentielle contient également de l'acétate de myrtényle, un ester mono terpénique qui détient des propriétés antispasmodiques puissantes et qui viendra soutenir l'action du salicylate de méthyle de la Gaulthérie Odorante et du linalol du Lavandin Super pour empêcher les contractions involontaires des muscles telles que la crampe.

Les esters mono terpéniques tels que l'acétate de myrtényle possèdent aussi des propriétés calmantes et sédatives qui limiteront les crampes liées au stress.

---

### **HUILE ESSENTIELLE DE ROMARIN A CAMPHRE**

Relaxante musculaire(camphre) : l'huile essentielle de Romarin à Camphre a une action neuromusculaire permettant de lutter contre les contractures musculaires douloureuses comme les torticolis.

Antalgique (camphre) : l'huile essentielle de Romarin à Camphre diminue localement les douleurs articulaires et musculaires.

---

### **HUILE ESSENTIELLE DE BASILIC**

Décontractante, sédative et calmante (linalol) : l'huile essentielle de Basilic aide à calmer l'anxiété, les troubles du sommeil et certaines dépressions.

Elle est sédative et légèrement euphorisante.

Antidouleur (linalol) : l'huile essentielle de Basilic diminue les douleurs liées aux rhumatismes et à l'arthrite.

---

### **HUILE VÉGÉTALE D'ARGAN**

Ses particules fines sont facilement absorbées par l'épiderme.

Les huiles essentielles qui y seront intégrées ne seront donc pas piégées à la surface de la peau.

---

## **MISES EN GARDE**

Peuvent prendre les adultes et adolescents, les enfants de plus de 6 ans.

Ne peuvent pas prendre les femmes enceintes et allaitantes, les enfants de moins de 6 années.

Demander un avis médical pour les personnes asthmatiques et épileptiques.

Une huile essentielle de cette synergie est contre-indiquée aux personnes sous traitement anticoagulant, ou allergiques aux salicylés (aspirine) ainsi qu'aux personnes ayant de l'eczéma, de l'asthme, un ulcère, une hernie, une hémorragie, ou ayant à subir une intervention chirurgicale.

Précaution à prendre avec l'huile essentielle de Lavandin super :

L'huile essentielle de Lavandin Super convient à toute la famille, à l'exception des femmes enceintes de moins de 3 mois.

Toutes les voies d'utilisation sont possibles même si l'usage en olfaction et diffusion est à privilégier et l'application cutanée non recommandée pure.

En raison du faible pourcentage de camphre présent dans cette huile essentielle, il est nécessaire que les personnes épileptiques demandent un avis médical avant toute utilisation.

Précaution à prendre avec l'huile essentielle de Gaulthérie :

Dépourvue de toxicité, une seule voie d'administration lui est conseillée : la voie cutanée. Cette huile essentielle n'en reste pas moins irritante pour les peaux sensibles.

L'huile essentielle de Gaulthérie odorante (ou Wintergreen) n'est autorisée que pour les adultes et adolescents, les femmes enceintes peuvent l'utiliser en dilution seulement et sur prescription médicale.

Attention, les personnes épileptiques doivent demander un avis médical avant d'utiliser cette huile essentielle.

Précaution à prendre avec l'huile essentielle de Myrte rouge :

Il existe plusieurs sortes de Myrte dont on tire des huiles essentielles. C'est cette dernière qui va nous intéresser ici.

La Myrte rouge possède deux principales vertus : elle est spasmodolytique et expectorante/mucolytique.

C'est également une des huiles essentielles qui incarnent le mieux l'Orient en aromathérapie.

Précaution à prendre avec l'huile essentielle de Romarin à camphre :

L'huile essentielle de Romarin à Camphre est réservée à l'adulte et l'adolescent.

Sa teneur en camphre, un composé neurotoxique et abortif la contre-indique chez les femmes enceintes, les bébés, les enfants et les épileptiques. Les asthmatiques non plus ne peuvent pas l'utiliser.

Plusieurs voies d'utilisation sont autorisées, mais l'ingestion est réservée à la prescription thérapeutique, l'application cutanée doit se faire diluée.

Précaution à prendre avec l'huile essentielle de Basilic exotique :

Cette huile essentielle est interdite aux femmes enceintes et allaitantes, aux bébés et aux enfants de moins de 6 ans.

L'huile essentielle de Basilic ne doit pas être appliquée pure sur la peau, veillez à bien la diluer dans une huile végétale.

---

## **AVERTISSEMENTS**

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.

Les Huiles Essentielles Botaniquement et Biochimiquement Définies (HEBBD) sont :

- 100% pures (exemptes d'autres huiles essentielles proches),
- 100% intégrales (non décolorées, non déterpénées, non rectifiées...),
- 100 % naturelles (non dénaturées avec des molécules de synthèse)

Dans ce mélange, sont présentes les huiles essentielles issues d'une distillation à la vapeur d'eau de la partie de la plante prédéfinie.

Les huiles végétales sont obtenues par première pression à froid, ou pour un macérât végétal par macération solaire des parties utilisées dans de l'huile de tournesol biologique.

Aucune autre substance (stabilisant, conservateur, colorant...) n'est rajoutée au mélange. Les huiles essentielles et les huiles végétales utilisées proviennent de laboratoires connus et reconnus (laboratoires Pranarom, Arkopharma, Phytosun Arome et la Cooper) réputés pour leur sérieux, leurs compétences et qui assurent la traçabilité des produits utilisés.

Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en aromathérapie. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique.

Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité. Les informations de ce site sont à titre informatif uniquement pour votre bien être, votre confort.

**Pour tout usage des huiles essentielles, dans un but thérapeutique, consultez un médecin.**