

A toute ma lignée de Femme

A ma fille Moana

A mes parents

A tous mes « maîtres » pour leurs
précieus enseignements

A tous mes ami(e)s de cœur qui m'ont
accompagné dans les tourments et plaisir
de ma vie

A l'homme qui partage ma vie, auprès
duquel je grandis jour après jour...

A la Guadeloupe et ses habitants pour
m'avoir accueilli sur cette merveilleuse
île qui, par sa beauté et sa puissance
nourrie tous les jours un peu plus mon
cœur et mon âme.

Ce guide est dédié à toutes les adolescentes et les femmes désireuses de vivre en accord avec leur cycle intérieur, d'accepter les émotions qui les traversent, donner la possibilité aux mères que nous sommes de guider nos filles, mais également à tous les hommes désireux d'en savoir plus sur la femme.

Durant ma « jeune » vie, j'ai eu la chance de recevoir plusieurs enseignements qui m'ont permis de rendre fécondes les étapes charnières de mon existence, prendre mon envol, accepter de me séparer, me détacher, me construire avec mon enfance, mon adolescence, m'engager dans l'âge adulte, choisir ma sexualité, être mère et essayer de comprendre ce qu'était une femme.

J'ai fait durant des années un travail sur le soi avec cette envie (illusoire) de pouvoir être dans l'amour, accepter l'autre avec toutes ses antipathies, comprendre....Et j'en ai conclu qu'avant d'atteindre cette phase d'amour, je devais inévitablement passer par la reconnaissance de ces

émotions très fortes , les reconnaître et les laisser s'exprimer afin qu'elles puissent trouver leur place sans me dominer mais devenir mes alliées! C'est ainsi que j'ai commencé à me former à différentes techniques de travail sur soi (Kinésiologie, massage, biologie du vivant, généalogie...) qui m'ont toutes permis, à différents niveaux, de prendre conscience que la maladie ou le mal être ne sont qu'un chemin vers soi même et que dans la plus obscure de nos blessures se trouve le plus extraordinaire des trésors!
Et que vivre c'est être en mouvement perpétuel.

Lorsque j'ai découvert le livre de Miranda Gray « La femme lunaire » c'est comme si l'on m'ouvrait enfin une porte vers une nouvelle conscience sur mon identité de femme. J'ai compris que la vie d'une femme tournait autour d'un cycle intérieur très précis, que ce cycle influençait ma sensibilité, mes compétences, mes humeurs, ma

sexualité, mon bien-être, mon énergie...et il m'a semblé fondamentale que les jeunes filles et les femmes comprennent ce qu'était réellement le cycle menstruel.

Ce guide est une synthèse de plusieurs années d'expérience, une « compilation » de plusieurs lectures que je vous invite à découvrir à la fin de ce chapitre afin de vous faire votre propre opinion et développer certains des sujets qui pourront vous interpeller.

Il vous fournira quelques nouvelles informations dont vous avez peut être besoin pour faire à votre tour l'expérience du cycle menstruel, découvrir une nouvelle vision du féminin dans sa globalité.

La seconde partie vous invitera à découvrir, avec simplicité, la fabrication de cosmétiques, afin de mettre en pratique votre féminin de façon ludique et joyeuse et redécouvrir la personne unique et précieuse que vous êtes !

Vanessa Thivent

Fondatrice de l'association Natural Trip

Histoire de la femme

Dans toutes les sociétés, toutes les religions, le sang menstruel est lié à des tabous, des interdits, des malédictions : il semblerait que l'angoisse devant le sang menstruel a incité les hommes au cours de l'histoire à le diaboliser : dans presque toutes les sociétés, toutes les civilisations, de tous temps, on trouve d'innombrables tabous liés aux propriétés malfaisantes du sang menstruel.

De ce fait, on comprend mieux pourquoi encore aujourd'hui la femme n'aime pas avoir ses règles et peut même ressentir de la honte. Museler par toutes les croyances de l'inconscient collectif, la femme devient chaotique, la plongeant ainsi dans un tourbillon d'irritabilité, de mal-être et d'émotivité mal gérée et tout ceci parce que simplement rien ni personne dans notre société ne nous a jamais enseigné comment l'on fonctionnait. Il est un passage magique et essentiel

dans la vie d'une femme que d'avoir ses premières lunes (menstruation).

Dans les sociétés traditionnelles la femme pouvait se retirer dans un espace sacré, où elle n'avait pour préoccupation qu'elle-même.

Elle se donnait alors le temps et l'espace de voir qui elle était, où elle en était et ce qu'elle devait ajuster de son rapport à la vie et à elle-même.

Afin que nos menstruation deviennent un révélateur de notre splendeur féminine, il est important que nous changions notre regard sur nos menstruations, sur nous même afin qu'elles deviennent un trésor pour toutes.

A travers l'histoire nous pourrions donc compter 2 civilisations :

La société de la Coupe et la société de l'épée.

Société de la « coupe »

C'est une société gravitant autour d'un divin féminin qui remonterait à la préhistoire. Des statues datant de 20 000, 10 000 et 6500 ans avant JC l'attestent. Cette société du féminin sacré tourne autour de valeurs différentes que celles que nous connaissons aujourd'hui. Ce sont des valeurs d'échange, dans une ambiance de respect et de confraternité entre les différents éléments qui constituent le vivant, la nature y est respectée et vénérée comme étant la création de la Mère, aimante et nourricière. Cette culture de la Déesse favorise les arts, la musique, la danse et vénère la beauté.... Les temples sont des lieux où l'on y pratique l'union sacrée du principe féminin et masculin. La notion de péché n'existe pas.

La Terre est vue comme le corps de la Grande Mère. On a retrouvé en Anatolie (Turquie), des salles souterraines dédiées

à l'accouchement sacré : les murs y sont peints en rouge et portent des reliefs représentant la Déesse Mère qui met au monde son fils, symbolisé sous les traits d'un petit taureau. A cette époque, tous les hommes sont les « fils de la Mère », l'homme est associé à la douceur, au plaisir, goûtant notamment ceux de la chair. Il participe à la vie du temple, y est vraisemblablement danseur, musicien. La culture de la Déesse n'étant étayée sur aucune domination et sur le respect de la nature, le temps de l'homme n'est accaparé par aucun des « grands travaux ».

On sait que la femme est agricultrice, potière, musicienne, danseuse...La grande Prêtresse gère l'économie, les affaires de la cité, entourée d'un conseil d'anciens.

Le mariage patriarcal (dominant/dominée) n'existe pas encore et on a tout lieu de croire que le couple est libre, non nécessairement stable. Chez les « Na » de Chine, survivance des temps où la société était matrilineaire, l'homme et la femme pratiquent une

union libre et « furtive », c'est à dire que l'homme rend visite à la femme mais ne séjourne pas au foyer de celle-ci. Il est quant à lui rattaché au foyer de sa mère et de ses sœurs, où il tient un rôle important auprès des enfants de celles-ci. Cette organisation où c'est, non le père mais l'oncle maternel qui est important pour les enfants, se retrouve aussi en Afrique noire. Le père géniteur n'est pas responsable de ses enfants, en tous cas pas nécessairement : il peut s'en occuper, payer pour eux un certain nombre de choses, mais il n'y est pas obligé. C'est vis à vis de ses neveux et nièces qu'il joue le rôle important de modèle masculin. Modèle qui ici encore semble plutôt de douceur, de tendresse que d'autorité. Cette répartition des tâches, très différente de notre modèle actuel, apparaît harmonieuse, étrangère aux notions patriarcales de verticalité, de hiérarchie et de contrôle. A certaines époques, les femmes pratiquaient le mariage communautaire et élevaient leurs enfants ensemble.

La mise en commun des ressources, le partage des responsabilités en matière d'éducation, comme aussi bien le problème de la garde des enfants et de leur regroupement en fonction de l'âge, débouchent naturellement sur ce modèle qui répond le mieux aux besoins des femmes.

A travers les mythes de Sumer (pays correspondant en gros à l'Irak) nous pouvons comprendre comment l'humanité était passée d'une polarité féminine sacrée à la conception du divin mâle qui a entraîné la domination de l'homme. C'est là qu'on découvre l'origine de cette Chute du féminin qui de sacralisé va être démonisé dans la deuxième histoire, « La société de l'épée »

Société de « l'épée »

Gilgamesh est l'un des premiers héros qui va ensevelir la culture de la Déesse car il amène les valeurs de l'homme conquérant, c'est à dire guerrier. Son époque se situe vers -2800 avant notre ère, à l'âge de bronze. Après cette date, le culte de la Déesse ne s'est pas arrêté partout, ni même à Sumer car les peuples de la Déesse ont résisté longtemps à la montée de la nouvelle idéologie dont les valeurs leurs étaient incompréhensibles et inacceptables, mais cette période signe les débuts de l'ensevelissement de la Femme Déesse.

C'est la société que nous connaissons tous, la société patriarcale qui représente « une forme d'organisation sociale et juridique fondée sur la détention de l'autorité par les hommes. Gilgamesh, fondateur de l'ordre patriarcal est l'ancêtre de notre culture

violente, tournée vers la conquête sans fin des biens matériels... Plus tard arriveront dans une suite malheureusement « logique », la violence généralisée, le non respect des équilibres naturels, la pollution, l'épuisement des ressources de la terre.. .

Société de « la femme éclairée »

La société actuelle demande un rééquilibrage des énergies masculine et féminine. Il est important de réaliser que l'énergie féminine est en un sens fondamentale ou primordiale. Ce n'est pas dire dans le sens de « meilleure » ou « plus élevée ». Le féminin et le masculin sont en relation l'un avec l'autre comme le représente le symbole yin-yang: tous deux sont complémentaires. La femme ne doit devenir l'égale de personne, s'appartenir et se libérer de l'image que lui impose une société dominée par les valeurs masculines. Quant à l'homme, pour qu'il contribue à libérer la femme, il lui faudra avant tout accepter la part féminine en lui.

Le principe féminin et masculin

En profondeur, il y a un homme en toute femme, et une femme en tout homme. Du point de vue biologique, chaque organisme contient à la fois des hormones masculines et des hormones féminines. Du point de vue psychologique, les recherches ont montré que chaque homme a un aspect féminin, et chaque femme un aspect masculin (« animus-anima »).

Les éléments masculins sont l'action, la pensée rationnelle, l'audace, la compétition, jusqu'à l'agressivité ; le masculin est une force centrifuge (de l'extérieur vers l'intérieur) avec comme valeur le travail, le courage, la réussite, l'ordre, le devoir et l'honneur.

Les éléments féminins sont la pensée intuitive, la patience, l'amour, l'empathie. Le féminin est une force centripète (de l'intérieur vers l'extérieur), c'est recevoir,

accueillir. C'est la vie artistique, l'amour, la souplesse d'esprit, la vie relationnelle.....

Ces deux pôles doivent être équilibrés et unis afin que l'être atteigne l'épanouissement.

Cerveau gauche et cerveau droit

Tous les chercheurs en neurosciences sont d'accord aujourd'hui pour considérer que :

- le cerveau gauche est plus développé chez les femmes
- et le cerveau droit, chez les hommes et cela sous l'influence directe des hormones sexuelles (testostérone, œstrogènes, etc.).

Ainsi, la femme est plus portée sur le partage verbal et la communication, tandis que l'homme est centré sur l'action et la compétition.

La femme est moins émotive mais elle s'exprime davantage alors que l'homme est, en réalité plus émotif, et n'exprime que très peu ses émotions.

Les organes des sens

Globalement, la femme est beaucoup plus sensible.

- Son ouïe est plus développée (d'où l'importance des mots doux, du timbre de la voix, de la musique)
- Son sens du toucher : les femmes possèdent jusqu'à 10 fois plus de récepteurs cutanés pour le contact ; l'ocytocine et la prolactine (hormones de l'attachement et des câlins) multiplient leur besoin de toucher et d'être touchées ;
- Son olfaction est plus fine : jusqu'à 100 fois, à certaines périodes du cycle.
- Son OVN (organe voméro-nasal, véritable sixième sens chimique et relationnel) perçoit les phéromones — qui traduisent plusieurs formes d'émotions : désir sexuel, colère,

crainte, tristesse. Il serait aussi plus sensible chez les femmes (serait-ce là ce qu'on appelle « l'intuition » ?).

- Quant à la vue, elle est davantage développée — et érotisée — chez l'homme (d'où son intérêt et son excitation par les vêtements, le maquillage, les bijoux, l'érotisation du nu, son attirance pour les revues pornos...). Cependant, la femme dispose d'une meilleure mémoire visuelle (reconnaissance des visages et rangement des objets).

Pourquoi ces différences ?

Les chercheurs expliquent ces nombreuses différences biologiques fondamentales entre hommes et femmes par la sélection naturelle tout au long de plus d'un million d'années de l'évolution de l'espèce humaine. Cette évolution adaptative aurait modelé nos cerveaux et nos organes des sens, à travers l'action conjuguée des hormones et des neurotransmetteurs :

- L'homme s'est adapté à la chasse sur de grands espaces (ainsi qu'à la guerre entre clans et tribus) impliquant une poursuite muette du gibier pendant plusieurs jours, puis le retour vers la grotte (sens de l'orientation). Peu d'échanges verbaux : on a calculé, qu'au cours de toute sa vie, un homme préhistorique n'avait rencontré que 150 personnes environ.
- Le cerveau de la femme, pendant ce temps, s'est adapté à l'élevage de sa progéniture et au partage verbal, dans le cadre restreint de la grotte ;

Ainsi, sur le plan biologique, les hommes sont programmés pour la compétition, les femmes pour la coopération.

Ces orientations seraient donc liées à la biologie (hormones et neurotransmetteurs). Elles se constituent dès les premières semaines de la vie intra-utérine et sont relativement peu conditionnées par l'éducation ou la culture.

Les hormones

La testostérone (hormone du désir, de la sexualité et de l'agressivité, autrement dit hormone de la « conquête » — militaire ou sexuelle) développe:

- La force musculaire (40 % de muscles chez l'homme, contre 23 % chez la femme)
- La vitesse de réaction et même l'impatience (92 % des conducteurs qui klaxonnent à un feu rouge sont des

hommes !) ;

- L'agressivité, la compétition, l'instinct de domination (le mâle dominant engendre et maintient la qualité de l'espèce)
- L'endurance et la ténacité
- La cicatrisation des blessures
- Le côté droit du corps
- La vision de loin (« téléobjectif », pour repérer les animaux) ;
- Le lancer de précision
- L'orientation dans l'espace (pour ramener le produit de la chasse jusqu'à la grotte)
- Le goût pour l'aventure, les expériences nouvelles et le risque (les génies, tout comme les fous, sont le plus souvent des mâles) ;
- L'attrait pour une femelle jeune à protéger (et surtout, susceptible d'engendrer).

Les œstrogènes développent :

- Les mouvements de précision : la femme peut plier facilement chaque doigt séparément ; elle est très supérieure à divers tests de dextérité
- Le côté gauche du corps
- La graisse (protection et réserve pour le bébé) : 25 % de graisse chez la femme, contre 15 % chez l'homme
- La mémoire verbale (les noms) et la mémoire de localisation des objets ainsi que la vision de près (« grand angle » pour repérer sa progéniture et toute intrusion étrangère)
- L'ouïe : l'éventail des sons perçus est beaucoup plus large et les femmes chantent juste, six fois plus souvent que les hommes ; leur reconnaissance des sons est bien meilleure (entendre et reconnaître son bébé)
- Elle reconnaît et nomme les couleurs avec plus de précision (c'est le chromosome X qui est porteur des cônes, nécessaires à la vision des couleurs) ;

- Son odorat est développé jusqu'à 100 fois plus, à certaines périodes du cycle
- L'attire pour un mâle dominant, fort et expérimenté, socialement reconnu (donc moins jeune, mais susceptible de la protéger).

FEMININ/MASCULIN

Pour beaucoup d'entre nous, le masculin et le féminin se sont séparés artificiellement et ne fonctionnent pas bien ensemble. En bref, vous pouvez avoir soit trop d'énergie masculine, soit trop d'énergie féminine.

S'il y a un surplus d'énergie masculine, l'énergie féminine est réprimée et il y a une trop grande focalisation sur la manifestation dans le monde extérieur, sur le fait d'être reconnu(e) et estimé(e) par les autres. Nous sommes coupé(e) de notre propre énergie et devenons prisonnier(e) des attentes et des exigences venant du monde extérieur.

Essentiellement, nous sommes sous la contrainte du sentiment d'insécurité et nous essayons de maîtriser ce sentiment d'insécurité en nous forçant à obéir à des critères qui ne sont pas les nôtres. Nous avons le sentiment de n'être pas vraiment en sécurité et nourri par notre énergie féminine et nous cherchons à

établir un sentiment de sécurité extérieur en étant dans la compétition et le contrôle. Tout cela nous rend dépendant(e) de la façon dont les autres pensent, ressentent et agissent.

Déconnecté(e) de notre propre guidance intérieure unique, nous avons un ego tendu et anxieux qui a constamment besoin d'être reconnu et de garder le contrôle.

Les gens qui sont en déséquilibre vers le masculin ont peur de s'abandonner à la nature fluide et sans-forme de l'énergie féminine. Dans notre société qui, dans son ensemble, a un surplus d'énergie masculine, cette peur est apparente par le fait que les gens sont tout le temps occupés, de manière névrotique. Ils prennent rarement du temps libre pour eux-mêmes. Tout semble devoir être ordonné et planifié, avec une efficacité quasi-compulsive. De même, lorsque nous désirons ardemment quelque chose, que nous ressentons vraiment que nous aimerions qu'un changement particulier survienne dans notre vie, nous voulons

agir dessus immédiatement. Souvent, nous ne prenons pas assez de temps pour laisser mûrir une idée ou un projet, le laisser évoluer pour qu'il se manifeste peu à peu dans notre réalité. A cause d'une énergie masculine dominante ou déconnectée, nous sommes beaucoup trop enclins à penser et à nous inquiéter. Nos pensées sautent du coq à l'âne, comme si elles étaient folles. Cela génère une inquiétude générale, un sentiment de vide et un manque d'inspiration dans notre vie.

Que se passe-t-il lorsque l'énergie féminine est trop prégnante et ne se connecte pas assez à l'énergie masculine ? A l'opposé d'un ego tendu et contrôleur, cela mènera à un ego faible et bancal. Etre en déséquilibre vers l'énergie féminine signifie que les choses sont facilement « trop » pour nous. Nous réagissons d'une manière hypersensible aux énergies des autres. Il nous est difficile de dire « non » et d'établir des frontières bien nettes autour de nous parce que l'énergie masculine nécessaire pour délimiter notre espace ne semble pas

disponible pour nous. Il nous est difficile même de savoir ce que nous voulons car nous nous laissons facilement entraîner dans les humeurs et les désirs des autres. Avoir un surplus d'énergie féminine signifie que nous sommes dans l'empathie et que nous comprenons facilement ce que les autres ressentent. Nous sommes aussi capables d'aller en profondeur dans nos émotions et nos humeurs, mais en réalité, nous sommes incapables de nous exprimer émotionnellement et créativement dans le monde. Nous n'avons pas suffisamment accès aux énergies masculines de conscience de soi pour nous affirmer, être centré(e) et focalisé(e). L'énergie féminine, qui est de nature fluide et réceptive, a besoin d'être ancrée à un « je » bien défini. C'est ce que l'énergie masculine peut lui donner, à condition que la partie féminine veuille bien lui faire confiance et laisser aller sa peur d'être un « je » séparé avec ses besoins et des frontières bien nettes. C'est ce que craint l'énergie féminine chez beaucoup

de gens, surtout les femmes, parce qu'on leur apprend que c'est bien d'être sensible, gentille et docile (tandis qu'on apprend aux hommes à être solides et compétitifs). Mais si elles ne développent pas cette aptitude masculine à être centrées dans leur être, leur énergie créative sera gaspillée et fragmentée.

LE CYCLE MENSTRUEL

Tabou du cycle menstruel

Pendant des siècles, le cycle menstruel féminin a été considéré avec dégoût et mépris et s'accompagnait d'une sensation de salissure indiquant le péché et confirmait la femme dans son statut inférieur au sein d'une société dominée par l'homme.

Au premier signe de saignement, on séparait les femmes de la tribu du reste de la communauté, en les enfermant dans une cabane éloignée du village. Il leur était interdit en période menstruelle de toucher un objet quelconque appartenant à un homme, craignant qu'elles n'eussent le pouvoir de provoquer sa mort ou de lui faire perdre son courage à la chasse. Dans certaines peuplades, celles qui bravaient ce tabou étaient condamnées à mort. Quant aux autres femmes, elles étaient autorisées à leur rendre visite, mais ne devaient pas regarder les hommes du

village ou se laisser observer par eux. Limitée dans ses déplacements, ses contacts, son droit de regarder, de voir, la femme subissait certaines contraintes quant à sa nourriture: dans certains cas, il lui était interdit de manger de la viande ou de boire du lait de crainte que la chasse ne soit mauvaise ou que les mamelles des vaches ne se tarissent. Elle était considérée comme impure et offensant la nature, provoquant ainsi un changement dans l'ordre naturel des choses. Le moment considéré comme le plus « dangereux » pour la communauté était celui où une fille avait ses règles pour la première fois. On lui imposait des contraintes plus sévères que celles données aux femmes adultes. Elle pouvait rester enfermée sept années consécutives, parfois dans une petite cage avec interdiction de fouler le sol ou de regarder le soleil. Mais le tabou lié à la menstruation ne se limite pas aux sociétés primitives ou au passé. Même de nos jours, certaines religions imposent à la femme en période

menstruelle des contraintes physiques et psychologiques.

Au sein de notre culture il est encore bien rare que l'on parle franchement du cycle menstruel, autrement qu'en termes médicaux.

Beaucoup de femmes se haïssent et éprouvent un sentiment de culpabilité parce qu'elles sont régulièrement déprimées, irritables, ballonnées et maladroites.

Pour beaucoup de femmes, les premières règles furent une expérience effrayante parce qu'elles ne savaient pas ce qui les attendait ou ne connaissaient que des détails d'ordre clinique n'apportant aucune explication à ce qu'elles ressentaient.

Dans la société moderne, où les rites de passage n'existent plus, combien de filles ont vraiment éprouvé le sentiment d'accueillir les menstruations comme un cadeau et ont bénéficié de conseils sur la conduite à adopter pour vivre ce moment comme un tremplin vers une nouvelle étape?

Une autre vision des menstruations ou « temps des lunes »

Le cycle menstruel ne devrait plus se résumer à un secret ou à de la douleur. L'arrivée des premières règles chez la jeune fille est un moment sacré qui marque son entrée dans la féminité. Cet évènement était autrefois célébré par un rite de passage où la jeune fille était accueillie par ses aînées dans la communauté des femmes. En dehors de l'aspect « célébratoire », la jeune fille se voyait transmettre les secrets et mystères de ce temps sacré pour les femmes qu'est le "temps des lunes". Dans certaines régions du monde, ces rites sont toujours d'actualité.

Célébrer et honorer chaque mois ce temps des lunes est un bon moyen de reprendre contact avec notre féminité.

Qu'est-ce que les règles?

Les règles sont le moment où, une fois par mois, le sang s'écoule du vagin d'une femme pendant quelques jours. C'est tout à fait normal et fait partie du processus de devenir une femme. Le terme médical désignant les règles est menstruations ou menstrues. Pour les indiens on l'appelle « temps des lunes ». Les règles en soi font partie d'un grand cycle qui se passe à l'intérieur de l'organisme tous les mois, puisqu'il se prépare à la possibilité d'une grossesse.

Les menstruations sont un phénomène naturel et normal de la féminité ou bon nombre de changements physiques et émotifs se font chez les jeunes femmes dans le cadre de la puberté (y compris la formation des seins et l'apparition de poils à de nouveaux endroits!) Les menstruations sont le signe de passage de l'enfance à la jeune fille.

Quelques mois avant les premières

règles, on peut voir apparaître une perte transparente s'écoulant du vagin.

Chez la plupart des filles, la première menstruation apparaît vers douze ans et instaure un cycle d'une durée approximative de vingt-huit jours, mais pouvant varier de quatorze à plus de trente.

Chaque mois, votre organisme subit une série de modifications, dont un certain nombre se produit sans que vous en ayez conscience. Parmi elles on peut citer : Les équilibres hormonaux, la température du vagin, la composition et le volume de l'urine éliminée, le poids, la concentration vitaminique, la rétention hydrique, le pouls, le volume et la fermeté des seins, le taux de viscosité des sécrétions vaginales, le niveau de vigilance, la vue et l'audition, les facultés intellectuelles, le seuil de douleurs et bien d'autres. Pour que vous compreniez l'influence de votre cycle sur votre personnalité et vos facultés créatrices, il est important que vous sachiez comment votre organisme réagit.

Le cycle physiologique mensuel comporte quatre phases :
Pré ovulatoire, ovulatoire, prémenstruelle et menstruelle.

Une fois par mois, un ovule quitte les ovaires et se déplace dans une des trompes de Fallope vers l'utérus. Au même moment, la paroi de l'utérus s'épaissit grâce au sang et à des tissus pour accueillir un ovule potentiellement fécondé. Si un ovule est fécondé au moyen d'un spermatozoïde et que l'on devient enceinte, l'ovule fécondé se liera à l'utérus où il se transformera lentement en un bébé. Si l'ovule n'est pas fécondé, la paroi de l'utérus commencera à se détacher avec l'ovule non fécondé. Les règles, ou la période du saignement, surviennent lorsque l'organisme se débarrasse du sang et des tissus supplémentaires qui ne sont plus nécessaires.

Le cycle repart alors à zéro. Les règles de

chacune sont différentes. Elles peuvent durer deux ou trois jours, tandis que pour d'autre, elles peuvent durer pendant six ou sept jours. C'est normal!

Pendant les règles, on perd habituellement une petite quantité de sang, bien qu'elle puisse paraître énorme. On perd habituellement quelques cuillerées à une demi-tasse. Le sang menstruel présente un aspect différent du sang qui s'écoule d'une coupure. Il est souvent plus foncé, parfois brunâtre, et est plus épais.

Quels sont les différents choix pour prendre en charge le saignement menstruel?

La coupelle menstruelle (Mon coup de cœur !)

C'est un petit contenant en plastique en forme de coupole. Pour insérer une coupe, on pince les côtés, puis on la glisse dans le vagin. Elle se place dans le vagin de manière à recouvrir le col de l'utérus et à recueillir le sang qui

s'écoule. Elle peut être portée jusqu'à 12 heures consécutives, selon le flux menstruel. Lorsqu'on retire la coupe, on la vide (dans la toilette), la nettoie à l'eau tiède et au savon, la rince et la réinsère dans le vagin. Elle peut également être stérilisée en la faisant bouillir dans l'eau de 2 à 5 minutes. La coupe est approuvée par Santé Canada depuis 2002.

Tout comme pour les tampons, il faut être à l'aise avec son corps avant d'utiliser la coupe.

Une diversité de coupes sont disponibles (à la fois réutilisables et jetables) :

- Le Keeper™ est fabriqué de caoutchouc et peut être utilisé par les femmes qui ne sont pas allergiques au latex :
- La DivaCup™ est fabriquée de silicone, de façon à ce qu'elle puisse être utilisée par les femmes qui sont allergiques au latex;
- Instead® est une coupe jetable.

Serviettes hygiéniques :

Les serviettes hygiéniques se présentent sous différents formats et en plusieurs épaisseurs. La serviette hygiénique se porte dans la petite culotte. Elle absorbe le sang qui s'écoule du vagin et protège les vêtements. Certaines femmes portent une serviette hygiénique en guise de protection d'appoint pour un tampon ou d'autres méthodes, de façon à ne pas s'inquiéter des fuites. Bon nombre de femmes portent des serviettes hygiéniques la nuit. Les serviettes hygiéniques peuvent être jetables ou réutilisables.

Tampons :

Les tampons ont la taille et la forme d'un doigt. Le tampon s'insère dans le vagin (certains sont accompagnés d'un applicateur en carton) de façon à ce que la ficelle à l'extrémité soit à l'extérieur du vagin. Le tampon prend de l'expansion et absorbe le sang menstruel

La femme et la lune

La lune, satellite de la terre, possède un cycle lunaire d'une durée de 28 jours comme le cycle menstruel. Les cycles de la nature (phases lunaires, saisons, récoltes) répondent aux cycles de la vie et de la reproduction. La Lune exerce une influence discrète mais continue sur de nombreux phénomènes qui règlent notre vie, la vie des végétaux et des animaux. S'il est prouvé que la lune agit sur les marées, pourquoi n'agirait-elle pas sur nous ?

D'ailleurs, ne tenons-nous pas compte de la lunaison lors de la plantation des fruits et légumes afin d'obtenir une meilleure récolte...?

La Lune a quatre phases (ou cycles) qui durent une semaine chacune.

Chaque Cycle est particulier et a une influence particulière sur nos réactions et comportements que ce soit dans notre vie personnelle ou avec notre entourage.

Les phases de la lune jouent un rôle très important au niveau émotionnel. Elle est directement liée à la Femme par ses cycles menstruels.

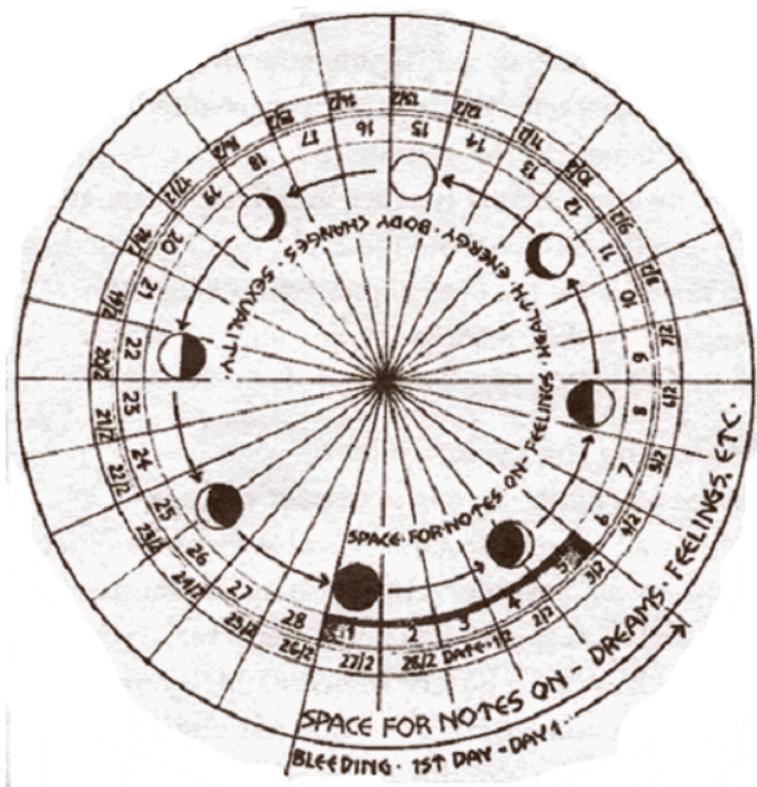
Pour mieux comprendre, nous utiliserons le cadran lunaire afin de s'auto observer.

Comment faire son cadran lunaire?

(D'après Miranda Gray « La femme lunaire »)

CADRAN LUNAIRE

(en pratique)



Le premier mois, commencez par tracer un grand cercle sur une feuille de papier que vous diviserez en autant de jours qu'en comporte votre cycle, puis tracez des rayons reliant chaque division au centre.

Indiquez les dates du calendrier à l'extérieur du cercle et les numéros indiquant les jours de votre cycle à l'intérieur. Enfin, dans les secteurs correspondants, représentez les phases lunaires.

Passez en revue les informations recueillies journallement et inscrivez les détails suivants en face des secteurs correspondants, mais rédigés sous forme de notes.

Ce cadran vous permettra de suivre l'évolution de vos émotions tout au long de votre cycle afin de mieux comprendre ce qui se passe en vous!

Souvent, le fait de noter et d'attacher de l'importance au cycle permet de le rendre régulier. Si votre cycle dure plus de

vingt-neuf jours, ce qui est très courant et le lie à la lune, alors les très précis quatre quartiers ne vous conviendront pas. Expérimentez avec de la couleur et de dessins. A la fin, vous aurez une image de votre cycle qui sera unique pour vous.

***Fiche Quotidienne* :**

Cette partie est importante pour savoir quelles sont les énergies spécifiques à votre cycle menstruel, c'est pourquoi il faudra l'écrire dans un journal.

A faire pour bien vous connaître pendant minimum 3 mois :

- **Date**
- **Jour du Cycle**

Commencez à prendre des notes le premier jour de vos règles. Si vous ne savez pas quel jour elles ont débuté, continuez à rédiger les fiches jusqu'au

premier jour des règles suivantes.

- Phases lunaire

La plupart des journaux indiquent dans quelle phase de la lune se trouve : dessinez un petit symbole indiquant si elle est croissante, pleine ou décroissante.

- Rêves

Si vous vous souvenez de vos rêves, notez leurs grandes lignes ou bien leurs thèmes ou images principaux. Vous conservez une mémoire fidèle de vos rêves juste au moment du réveil, mais qui s'évanouit au bout de quelques minutes. Afin de les saisir au passage, vous pouvez soit en faire le récit écrit dès votre réveil ou bien vous les repasser mentalement sans oublier le moindre détail afin de les graver dans votre esprit ; ainsi vous vous en souviendrez lorsque vous aurez le temps de les consigner.

-Sentiment éprouvé

Notez comment vous vous sentez dans la journée : heureuse, déprimée, fatiguée, encline à communiquer, isolée du monde,

intuitive, sereine? Vous sentez-vous attirée par certaines activités ou styles vestimentaires? Analysez votre sexualité : Avez-vous le sentiment d'être sensuelle, affectueuse, généreuse, tournée vers la spiritualité, imaginative, sensible à l'érotisme, capricieuse, exigeante, impudique, agressive ou éprouvez-vous un sentiment de faim?

Si vous avez un partenaire sexuel, le fait de noter la fréquence de vos rapports n'a pas d'importance : en revanche, prêtez attention aux sentiments d'énergie sexuelle et à la manière dont ils s'expriment.

- Santé

Notez toute douleur ou gêne menstruelle, tout désir impérieux de nourriture et toutes tensions.

Mais qu'en est-il si une femme est en période de ménopause, si elle a dépassé ce stade ou si elle a subi une hystérectomie?

Cela n'établit aucune barrière, car une fois libérée de son cycle biologique, elle peut se mettre en harmonie avec la lune et avec les vibrations des phases de la lune telles qu'elles ont lieu dans le ciel nocturne. La femme se meut alors librement au rythme des marées qui épousent les changements de la lune.

Les 4 phases de la Femme

Tous les mois, vous allez traverser 4 phases qui vous permettront d'accéder à des émotions différentes.

Comprendre ces différentes phases vous permettra d'accueillir vos « lunes » avec beaucoup plus de compréhension et une meilleure acceptation de vos émotions.

1^{ère} phase : La sorcière

2^{ème} phase : La vierge

3^{ème} phase : La mère

4^{ème} phase : L'enchanteresse

Avant d'entamer les émotions vécues dans le cycle de la sorcière, il me paraît nécessaire de mieux connaître le terme exact du mot « sorcière » afin de remettre les choses à leur juste place.

LA SORCIERE

Origine :

Le mot sorcier apparaît pour la première fois en 589, il désigne alors un paysan, c'est quelque siècle plus tard qu'il va devenir la victime privilégiée de la superstition ; le paysan est une personne qui travaille la terre, les plantes et qui vit dans la nature en harmonie avec celle-ci.

Les sorcières étaient simplement des femmes qui par circonstance ou par la force du hasard se retrouvaient seules et solitaires (veuve, disgrâce physique, n'ayant pas su se marier à temps, ...) A l'époque leur seul moyen de survie était de vendre soit ce qu'elles récoltaient, soit ce qu'elles faisaient de leurs mains – à savoir plantes, baies, pommades, baumes, et recettes diverses.

Très intuitives, observatrices et près de la nature elles savaient où, quand, comment

récolter les plantes – en fonction de la lune, du lever où coucher de soleil, travaillant avec les énergies de la terre, elles soignaient les personnes – par magnétisme, phytothérapie, homéopathie, ... ces méthodes existent depuis la nuit des temps (Egyptiens, Mayas, ...).

Cette solitude et cette forme de métier – de même que les forgerons, les bergers, les bûcherons (mais eux c'était des hommes) – les mettaient en marge de la société.

Elles étaient mystérieuses par leur savoir, respectées pour leurs connaissances et craintes à cause des énergies inexplicables qu'elles manipulaient. Ne pas oublier que les médecins n'existaient que très rarement et étaient très chers ou réservés aux nobles et éventuellement aux bourgeois.

De plus, la femme en général a toujours été un être mystérieux de par sa physiologie. Le côté enfantement, le

mystère de ses «règles», de son sexe caché (tout est à l'intérieur), le côté sensitif et intuitif, la facilité d'expression de ses émotions en on fait un être bizarre et différent de l'homme.

A l'époque, la religion chrétienne considérait que la femme n'avait pas d'âme, ne savait pas penser par elle-même et ne pouvait exister qu'au travers et par l'homme, elle était un être inférieur.

Mais malgré tout, fort écoutées, demandées et consultées, les sorcières – qui sont principalement des femmes – les hommes étant plus facilement des astrologues – étaient d'un grand secours, si grand qu'elles avaient pris beaucoup d'influence dans la vie de tous les jours et qu'elles avaient un certain pouvoir sur le vécu du peuple.

Leur rôle :

En cette époque troublée du Moyen Age, par ces temps de famine, guerres et épidémies, les paysans cherchaient à se protéger et tentaient par la magie de s'attirer fortune et protection. Ils faisaient appel à des rebouteux et guérisseurs locaux. La sorcière apporte réconfort et soins. Ce qui n'empêcha pas certains de la dénoncer ensuite aux instances religieuses. Bien souvent, les sorcières servaient de bouc émissaire pour une population vivant dans la peur du lendemain.

La chasse aux sorcières :

La religion en perdait la face et voulu retrouver son pouvoir absolu – la porte était ouverte à l'Inquisition. La sorcière avec tout son côté péjoratif fut créée par l'Inquisition. Tous les prétextes étaient bons pour chasser le païen et montrer l'exemple. Seul la religion catholique et ses croyances devaient exister.

Cette chasse se poursuit jusqu'au 18^e siècle. Il est peu de pays où il n'y eut jamais de bûchers allumés. L'Inquisition, comparable à la Terreur pendant la révolution française, permit d'assassiner en toute légalité et au nom de Dieu des personnages gênants et souvent innocents.

Les orientations énergétiques « SORCIERE »

(NORD/TERRE menstruelle)

1er au 7ème jour du cycle

C'est le moment où la femme devient de plus en plus fatiguée et ne supporte guère le monde extérieur. Elle a besoin de faire le point sur sa vie et va créer une solitude intentionnelle qui va lui permettre de se retrouver, seule avec elle-même.

Les émotions remontent aisément à la surface et ressent très souvent une sensation de déprime, de « blues » et peut pleurer facilement.

Avoir des émotions est loin d'être négatif, cela nous invite à faire le point sur notre vie, laisser mourir l'ancien, toutes les

choses dont on n'a plus besoin pour faire la place au nouveau.

C'est un peu comme laisser l'ancienne peau, muer, afin d'accueillir le nouveau, prête au changement!

Les larmes sont très utiles pour laisser s'écouler tout le chagrin accumulé et les laisser se déverser permettent de libérer les émotions laissant ainsi la place au cycle suivant.

Votre intuition est à son maximum, faites lui confiance et laissez vous guider par elle, en laissant tomber pour quelques temps votre côté rationnel.

Pour vivre au mieux cette phase, il est important de prendre du temps pour vous, vous reposer plus que d'habitude, lire, rêver... C'est une période de grande réceptivité ou il est préférable de ne prendre aucune décision, laissez germer vos idées pour récolter les fruits dans la phase suivante.

C'est une période de grande transformation, pratiquer la patience et l'acceptation du sang qui coule.

Si vous vous sentez langoureuse lors de

vos règles, alors restez assise ou couchée, marchez, bercez-vous au son de la musique et laissez-vous aller à rêver. Si vos rêves vous inspirent, vous serez capables d'utiliser ces inspirations plus tard, mais maintenant, laissez-les simplement aller tranquillement, prenez des notes ou enregistrez-les si vous préférez.

Ne rien faire est bénéfique, car ce moment a de la valeur en lui-même. Le sexe durant les règles peut être très particulier et soulager les crampes. Loin d'éviter le sexe, vous pouvez l'aimer particulièrement à cette période, mais de manière différente par rapport à d'autres moments. Le désir de sexualité tend à être intense lors de l'ovulation, mais une intensité encore plus profonde peut être ressentie lors de la menstruation et inspirée par des niveaux plus profonds. Cette phase va nous permettre de mieux comprendre « qui je suis » ; la première étape de ce processus conduit à faire l'expérience de l'*ombre*, le côté sombre de soi. C'est la partie de nous que nous

refusons de présenter aux autres, qui ne nous semble pas convenable. L'émotion la rend visible. Se confronter à notre ombre c'est prendre conscience de notre nature de manière critique, accepter que ce que nous condamnons chez les autres se trouve aussi en nous.

Les couleurs de « la sorcière » sont le noir, le rouge, le violet.

C'est une période où l'on préfère les vêtements amples, mystérieux.

Amusez-vous à vous habiller selon votre humeur du jour, avec des accessoires qui évoquent le plus ce que vous ressentez.

Préférez les senteurs naturelles qui vont vous reconnecter à la terre comme le patchouli, la mousse de chêne, le gingembre, la muscade, poivre, cèdre.

La phase de la sorcière est associée à la nouvelle lune, à l'élément de la terre, à l'hiver là où la nature est endormie pour mieux se réveiller. Cerveau féminin (intérieurité...) La terre est associée au corps et en médecine ayurvédique correspond à l'auriculaire et au cœur.

Durant ce cycle, vous pouvez être à l'écoute de l'élément terre en jardinant, regarder la nature, faire germer des graines....et vous occupez de vous !

Les orientations énergétiques « Vierge »

(EST/AIR pré ovulatoire)

Du 7^{ème} au 14^{ème} jour du cycle

Elles sont caractérisées par le dynamisme et le rayonnement. La phase Vierge est une période pendant laquelle vous vous affranchissez du cycle reproducteur en vous appartenant totalement. Vous acquérez une confiance en vous, une sociabilité et faites face sans difficultés aux incidents agaçants et irritants de l'existence. Par ailleurs, votre détermination, votre ambition et votre concentration grandissent. Enfin, vous faites preuve d'une plus grande puissance de travail. C'est le moment de faire démarrer de nouveaux projets. Votre sexualité se ranime, prend un nouveau départ, c'est une période de plaisir et de

joie. Tout votre être exprime l'enthousiasme envers le monde extérieur et votre volonté de croquer la vie à pleines dents ! Elle débute dès la cessation des règles ou lors des derniers écoulements sanguins. Vos composantes énergétiques internes et votre subconscient se manifestent au grand jour. C'est le moment de saisir les enseignements et les concepts issus de l'obscurité caractérisant la phase de la « sorcière » afin de leur permettre de s'exprimer au quotidien.

C'est une renaissance de l'énergie et de l'enthousiasme. La joie de vivre s'exprime par la fraîcheur du corps retrouvée au commencement d'un nouveau cycle et par l'influence réciproque de ce corps avec le monde alentour. Il prend de l'importance, en tant que langage de la vie, de même que son énergie et sa résistance physique sont plus grandes, tout en exigeant moins de sommeil. Vous reprenez confiance en lui et en vos aptitudes. Pendant la phase *Vierge*, vous vous liez facilement, êtes

pleine de fantaisie amoureuse et devenez coquettes. Votre sexualité a l'éclat et la fraîcheur d'une jeune fille. La confiance en votre corps ajoute, à la manière de vous comporter, une sensualité juvénile accompagnée d'amour et d'agrément dans les rapports sexuels. Ainsi, le premier acte sexuel consécutif aux règles régénère le lien vous unissant à votre partenaire en reproduisant les conditions de votre premier rapport. Vous développez votre esprit d'organisation, mais aussi votre aptitude à voir les choses en détail afin d'établir des priorités, à faire de nouveaux projets et garder l'enthousiasme nécessaire pour les mettre à exécution en dépit des aléas. Vous devenez aussi plus indépendante et avez moins besoin du soutien, du réconfort et de l'encouragement d'autrui, de même que votre motivation intérieure vous pousse à réaliser contre vents et marées ce en quoi vous croyez.

Vous avez aussi la force de vous lever pour défendre et protéger ceux que vous estimez plus faibles et sujets à l'injustice.

La phase *Vierge* correspond à l'aspect actif de votre nature ; ce que vous ressentez profondément ou intuitivement devient donc le fondement d'une action menée avec détermination.

La phase *Vierge* favorise également la communication et les contacts humains, vous incitant à rencontrer du monde, à sortir, à circuler, à vous amuser !

Les couleurs de « la vierge » sont le bleu clair, le vert clair, le jaune.

C'est une période où l'on préfère les vêtements légers et sensuels.

Préférez les senteurs comme la lavande, la menthe, eucalyptus, camphre.

La phase de la vierge est associée à la lune croissante, à l'élément de l'air, au printemps où la nature s'éveille. Cerveau masculin (indépendance...) L'air est associé au mental et en médecine ayurvédique correspond à l'index et aux Poumons.

Les orientations énergétiques « Mère »

(OUEST/EAU Ovulatoire)

Du 14^{ème} jour au 21^{ème} jour du cycle

Elles commencent à se manifester à peu près au moment de l'ovulation et se définissent par le rayonnement dont la fréquence est différente de celle du rayonnement Vierge.

La phase Mère est marquée par la disparition de la perception du moi dans la période préparatoire au désintéressement caractérisant la maternité. A vos yeux, vos besoins personnels perdent de leur importance, vous faites preuve de sollicitude, tout en rayonnant l'amour et l'harmonie. Votre sexualité s'épanouit dans le vécu d'un amour profond et partagé. A ce moment, vous pouvez assumer des responsabilités,

nourrir et créer de nouveaux projets ou concepts tout en apportant votre appui à ceux qui sont déjà en cours de réalisation. Vous constatez souvent que vous attirez les autres et qu'ils se tournent vers vous en quête d'une aide ou d'un appui.

C'est une période pendant laquelle vous faites présent de vous-même, de votre amour et de vos compétences, mais c'est aussi le moment de reconnaître le lien qui vous unit à la terre.

La phase Mère est marquée par la force et l'énergie, mais à l'inverse de ce qui se passe au cours de la phase Vierge, l'expression de cette énergie prend un caractère désintéressé, plus rayonnant que dynamique. Elle débute à peu près au moment de l'ovulation apportant une confiance en soi infailible et la valeur personnelle vous permettant de proposer soutien, encouragement, force et aide à autrui. Elle correspond à une focalisation de votre énergie vers l'extérieur, vers les autres et non vers vous-même. Cette phase vous donne l'occasion d'éprouver une grande joie dans le don de vous

même, de vos compétences, de votre attention et de votre aide aux autres. La *Mère* a la capacité d'assumer les responsabilités à leur place, de les soigner, de les aimer et de leur proposer une ligne de conduite, ses conseils et sa compassion. Essayer de leur tendre la main et ils réagiront plus franchement à votre invite qu'à n'importe quel autre moment de votre cycle. Vous pourrez même constater qu'ils vous aborderont spontanément pour vous parler de leurs problèmes ou vous demander votre avis. Mettez votre force et votre sagesse à leur service, mais surtout ne leur imposez pas vos vues.

Les couleurs de « la Mère » sont le bleu foncé, le marron, le vert émeraude. Vous pouvez constater que vos vêtements ont tendance à évoquer, par leur style et leur coloris, la nature ou des thèmes en rapport avec la terre-mère. Vous ressentez l'envie d'exprimer vos énergies dans des habits fluides originaires d'autres pays, aux motifs floraux ou aux coloris lumineux et chauds de l'été, faisant appel

à des fibres et des teintures naturelles, ou encore en vous servant de verts et de rouges pour symboliser votre énergie vitale. Contrairement à la féminité à fleur de peau de la période Vierge, celle de la phase Mère est caractérisée par une plus grande profondeur, donc votre choix se portera sur des vêtements moins frivoles, plus féminins et plus fluides. Laissez votre silhouette montrer ses courbes, mais d'une manière plus discrète que pendant la phase précédente.

Préférez les senteurs comme la rose, le jasmin, la fleur d'oranger, ylang ylang....

La phase de la Mère est associée à la pleine lune, à l'élément de l'eau, à l'été ou la nature est à son apogée. Cerveau masculin (Quand la femme accouche, elle a besoin d'énormément de puissance et de force pour expulser l'enfant) L'eau est associé à l'âme, aux émotions, à la mère et en médecine ayurvédique correspond à l'annulaire et aux reins.

Les orientations énergétiques « Enchanteresse »

(SUD/FEU Prémenstruel)

Du 21^{ème} jour au 28^{ème} jour du cycle

Elles émergent lorsqu'un œuf a été libéré, mais non fécondé. A ce moment, vous commencez à vivre sur le versant interne de votre être. Vous prenez conscience des mystères fondamentaux de la nature et votre pulsion sexuelle se renforce, mais vous vous rendez également compte de la magie et du pouvoir que vous détenez, tout comme de l'effet qu'il produit sur l'homme. Ces énergies sont parfois dévorantes et, lorsqu'elles sont libérées, s'expriment par une créativité formidable et débordante. A l'approche de la phase *Sorcière*, vous vous montrez intolérante à l'égard des banalités de l'existence tandis que dans le même temps, votre intuition

et vos facultés oniriques s'accroissent. Chez certaines d'entre vous, cette période peut être la plus spectaculaire et son impact plus net sur leur vie quotidienne. Comme la phase Vierge, elle est marquée par une énergie dynamique évoluant progressivement, mais contrairement aux composantes énergétiques Vierge, les siennes sont tournées vers l'intérieur. Force et résistance physiques diminuent progressivement et, à mesure que la période s'avance, elles sont plus agitées recherchant un besoin croissant d'activité, mais sans but précis. Or, cette nervosité risque de déboucher sur la colère, la frustration, l'auto-analyse destructrice, la culpabilité et le reproche envers elles-mêmes en fonction de l'effet que ces symptômes produisent sur autrui. Bien qu'une nécessité croissante de sommeil se manifeste, l'agitation et l'hyperactivité mentale sont souvent trop grandes pour amener une détente. Cette dernière reflète l'énergie créatrice et peut se révéler destructrice à moins qu'elle n'ait la possibilité de s'exprimer

positivement. Certaines d'entre vous constatent que leur aptitude à faire face aux difficultés et aux contraintes de l'existence diminue, en particulier vers la fin de cette phase.

L'énergie physique et les facultés intellectuelles diminuent tandis que les énergies créatrices et intuitives se développent. Quand ces deux courants ne sont pas équilibrés, certaines femmes sont sujettes à de spectaculaires sautes d'humeur. Refoulées, les énergies créatrices trouvent leur propre exutoire, souvent sous la forme d'une euphorie émotionnelle et physique pouvant conduire à une attitude exigeante, au sentiment d'insécurité ainsi qu'à une hyperactivité désordonnée. Ces accès peuvent être suivis d'un retour au repli sur soi, spécifique de cette période, mais cela risque d'être vécu négativement sous la forme d'un état dépressif, entraînant une oscillation désordonnée entre deux plans énergétiques et accompagnée d'une incohérence comportementale sans solution. En canalisant l'énergie créatrice,

en lui offrant un débouché sur la vie et en reconnaissant la nécessité du repli sur soi, on peut amortir les sautes d'humeur ou les aborder dans un éclairage plus positif.

Si possible, à ce moment de votre cycle, essayez de vous adonner à une activité créatrice simple, mais attendez-vous à un beau gâchis ou à détruire ce que vous avez fait.

Dans ces conditions ce n'est pas le résultat final qui compte, mais la libération sans risque de cette énergie pour votre plus grand bien-être. Les énergies créatrices peuvent se manifester par des bouffées si brusques qu'elles mènent à un comportement compulsif (méticuleux, rigide), presque maniaque. La femme qui traverse cette phase peut être perçue comme excessivement critique, dotée d'une langue de vipère, jalouse et peu avare de réprimandes. Son intolérance vient souvent de la frustration et de la colère éprouvée vis-à-vis d'un monde terre-à-terre parce qu'il ne parvient pas à répondre à ses aspirations.

Les couleurs de « L'enchanteresse » sont le rouge, l'orange, toutes les couleurs chaudes.

C'est une période où l'on préfère les vêtements sensuels.

Préférez les senteurs comme la cannelle, l'orange, le petit grain, la vanille, la mandarine, le citron.

La phase de l'enchanteresse est associée à la lune croissante, à l'élément de l'air, à l'automne ou la nature entre dans son déclin. Cerveau féminin (créativité...) Le feu est associé à l'esprit et en médecine ayurvédique correspond au majeure et aux intestins.

CONCLUSION

La meilleure de toutes les pratiques est donc de respecter votre cycle, d'aimer votre corps à travers toutes ses manifestations et suivre votre ressenti.

Le cycle n'a plus besoin d'être combattu, réprimé ou méprisé. L'expérience féminine est riche et variée et la menstruation est un faire-valoir de la vie, alors suivez le flux !

Bibliographie

- La femme lunaire « Miranda Gray »
- Femmes qui se réinventent « Monique Grande »
- Le cercle de vie « Maud Séjournant »
- Le féminin de l'être « Annick de Souzenelle »
- Femme et Déesse tout simplement « Christine Champougny-Odoux »
- Avant les Dieux la Mère universelle « Françoise Gange »
- Femmes qui courent avec les loups « Clarissa Pinkola Estés »
- La Femme solaire et La sainte folie du couple « Paule Salomon »
- Femme désirée, femme désirante de Danièle Flaumenbaum

**COSMETIQUES
ET
FABRICATION**

Déjà, petite fille, je m'amusai à confectionner divers produits cosmétique et j'avais déjà joué à l'apprenti sorcière en achetant en pharmacie des cires et toutes autres substances que j'avais trouvé dans un vieux livre de recette de mon père. Après moultess essais, la texture de ma 1ère crème fut un véritable désastre! Malgré tout, j'ai senti que c'était possible et j'ai du attendre mon arrivée en Guadeloupe pour découvrir les merveilles des plantes et ainsi reprendre goût à la fabrication.

Avec un ami, nous avons décidé de fabriquer de l'huile de coco et après plusieurs jours de travail (couper, râper la coco, faire du lait, prendre en compte l'effet de la lune....) quelle merveilleuse satisfaction lorsque sont apparus les 1ères goutte d'huile ! C'était donc possible ! Et quand j'ai découvert la gomme guar et la cire émulsifiante, alors là, alléluia, je pouvais enfin devenir autonome et responsable !

Fabriquer ses cosmétiques, outre le plaisir et la satisfaction d'être indépendante et participer activement à une démarche écologique, m'a surtout permis de reconnecter avec la lignée des Femmes, démystifier le regard sur «les remèdes de bonne Femme »et reconnecter avec ce savoir ancestrale trop vite perdue dans nos sociétés occidentale. Partager cette nouvelle connaissance me parut nécessaire et c'est ainsi que naquit l'idée de créer des ateliers pour Femmes afin qu'elles s'accordent une pause dans leur vie actuel pour s'occuper vraiment d'elle.

Lors du premier atelier organisé par notre association sur la fabrication des cosmétiques, qu'elle ne fut ma surprise de voir toutes ces Femmes réunis, venant d'horizons différents, s'émerveiller devant la confection de notre première crème et constater une véritable joie dans l'utilisation des produits au bord de la rivière . Une merveilleuse occasion de s'occuper les unes des autres, un véritable moment de partage dans un cadre qui

valait bien tous les spa du monde!

Il est vrai aussi que tenir sur la durée est très difficile pour certaines, les vieilles habitudes, les vieux réflexes de facilité reviennent très vite!

C'est donc pour cela qu'il ne sert à rien de partir dans des recettes trop compliquées, la simplicité porte aussi bien ses fruits!

Les recettes que je vous propose sont donc très faciles ne nécessitant que peu de produits restant tout aussi efficace.

Expérimentez diverses recettes, faites des erreurs, recommencez et faite confiance à votre intuition!

Pacque vous le valait bien !....

LES PRODUITS COSMETIQUES ACTUELS

Les principales inquiétudes vis à vis des cosmétiques actuels non bios viennent des substances capables de traverser la barrière cutanée. On sait aujourd'hui que certaines molécules synthétiques peuvent s'accumuler dans le corps humain. Si la toxicité n'est pas toujours prouvée (*pas encore*) de plus en plus d'études démontrent que nous appliquons sur notre peau tous les jours des substances potentiellement toxiques pour notre santé.

Les fabricants, les publicistes exercent dans le domaine de la cosmétique un réel pouvoir pour nous vanter les effets prétendument miraculeux de telle ou telle crème pour venir titiller toutes les tentations.

Quelques exemples:

- Une petite musique zen ou exotique, une pub d'un aventurier qui part à l'autre bout du monde vous chercher THE produit au fin fond de l'Amazonie, rien que pour vous, parce que vous le valez bien !....

- Un nom de produit ou de marque accrocheur avec de préférence les mots Bio, Nature, Fruits, Herbes, Huiles Essentielles, Provence, Lait végétal etc.....c'est «tendance» aujourd'hui et en plus ça donne bonne conscience !

- Le décor : Rien de mieux que l'ambiance zen avec des galets, un mannequin filiforme allongé sur une paillasse chinoise en train de se relaxer, et ainsi de suite....

BREVES SUR LES COSMETIQUES

Il ne s'agit pas de faire le tour de tous les ingrédients dans cette présentation mais de certains qui soulèvent le plus de questions, à juste titre, et de revoir quelques bases.

- La qualité et l'efficacité d'un produit dépendent à 80% de l'excipient (base).
- Les principes actifs ne représentent que les 20% restants.

Même les actifs les plus performants ne servent pas à grand chose dans un excipient de mauvaise qualité. Ce qui fait la richesse d'un excipient (une émulsion par exemple), c'est la qualité des huiles, des cires et des émulsifiants qui le constituent. Certains

excipients sont une mine de substances actives alors que les autres n'apportent rien à la peau.

Les principaux composants d'un produit cosmétique

* **L'excipient** : On entend par excipient, ou base, la partie la plus importante du point de vue quantitatif : eau, huile, cires et émulsifiants pour une émulsion ; eau, tensioactifs et épaississants pour un shampooing ou gel douche ; mélange d'alcools gras, de cires et d'huiles pour les rouges à lèvres.

* **Les principes ou agents actifs** : ce sont eux qui confèrent leurs propriétés soignantes aux cosmétiques. Les substances hydratantes ou les filtres solaires protecteurs sont des agents actifs, tout comme les vitamines.

* Les substances auxiliaires (additifs) : elles stabilisent les préparations

cosmétiques. On compte parmi elles les conservateurs et les antioxydants.

* Les parfums : un produit n'en contient par forcément mais l'odeur étant prépondérante dans la décision d'achat, pas mal de produits en contiennent.

Les huiles minérales : des substances bon marché.

Les paraffines dérivées du pétrole sont très avantageuses pour l'industrie cosmétique (car elles sont à la fois simples à travailler et très bon marché) mais pas pour la peau car ces huiles artificielles l'empêchent de respirer.

Ces huiles minérales comme la **Paraffinum liquidum** sont composées de chaînes d'hydrocarbures qui ne peuvent pas être métabolisées par l'organisme.

C'est pour cela que faire ses propres produits permet de.....

Utiliser et profiter des bienfaits des produits issus de l'agriculture biologique.

Contribuer en acteur à cette alternative en y associant la notion de plaisir et la possibilité de choisir.

On s'inscrit dans une démarche qualitative et respectueuse qui consiste à n'utiliser que des ingrédients naturels, issus de l'agriculture biologique et dans la mesure du possible du commerce équitable. C'est avant tout répondre à des valeurs, toujours dans le respect de soi et de son environnement.

Démarche éco-citoyenne : participer à la protection de la nature, de l'environnement et des animaux.

Efficacité : plus de 90% d'actifs sont contenus dans le produit fini

Sécurité : écarter de son produit la

Deux types de crèmes

Crème de base émulsion à froid

Liquide aux choix selon votre type de peaux (eau de source, hydrolats...) + Huile vierge+Agent actif (glycérine, aloe vera, miel, vinaigre...) +Gomme guar en pincée afin de donner la consistance souhaitée+Conservateur naturel (epp) +Huile essentielle appropriée.
Mixer le tout à l'aide d'un fouet ou d'un mixeur

Crème de base émulsion à chaud

Liquide+Huile vierge+cire émulsifiante

Faite chauffer l'huile et la cire ,une fois les ingrédients fondus, ajouter le liquide chauffé, mixer le tout à l'aide d'un fouet ou d'un mixeur, attendre que le mélange refroidisse un peu et ajouter les principes actifs désiré le conservateur et les huiles essentielles.

SOIN DU CORPS

Friction purifiante salée à la lavande et au pamplemousse

C'est un soin détoxifiant spécial lavande qui peut servir à traiter des zones telles que les cuisses affectées d'une cellulite disgracieuse.

Dans un pot en verre :

Versez 8 cuillères à café de sel fin marin, ajouter 10 gouttes d'HE de lavande et 6 de pamplemousse.

Frottez une petite poignée de friction sur la peau pendant la douche aidant ainsi à tonifier les zones à problème

Gommage corps « purifiant »

Un gommage doux et efficace contre poils incarnés et cellules mortes, avec en prime une nutrition intense et un parfum des tropiques !

10ml de hv pépins de raisin+40 ml hv d'argan +60 ml de Hvcoco+2 c a à soupe de graines de sésame+1 c à soupe de noix de coco+Huiles essentielles

Mélanger le tout

Ce gommage se conserve très bien dans la salle de bains

Gel douche douceur lactée

Je mélange de la base lavante à de l'huile d'argan et de la gomme guar pour épaissir le mélange

Pour un gel douche de 250 ml

190 ml de base lavante+60 ml d'amande
douce ou sésame+2 gr de gomme
guar+HE aux choix

Mélanger au fouet **VIVEMENT** la base
lavante et l'huile végétale, ce qui va créer
un fluide/crème, incorporer
progressivement la gomme guar, et le
mélange se transforme en une crème de
douche.

Simple comme bonjour!

Gommage Caraïbes

Sel fin+huile vierge+jus de citron+miel+2 gouttes d'HE citron+pulpe de coco ou noix de coco râpé+5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse+HE

Mélanger le tout ! Ce gommage très frais redonne de la vie à votre corps pour les matins ou on a du mal à se réveiller !

Huile corporel «vitalité express »

75 ml d'huile d'olive+75 ml d'huile de sésame+125 ml d'eau de chaux+HE+5 gouttes d'Extrait de pépin de pamplemousse

Verser tous les ingrédients dans un petit saladier et mélanger le tout assez longuement. Ensuite passer le saladier au bain-marie (au dessus d'une casserole d'eau chaude) car selon cela aide à faire

prendre le mélange et évite que l'huile et l'eau de chaux ne se séparent ensuite. Retirer le saladier du bain-marie au bout de quelques minutes pour rebattre à nouveau 5 bonnes minutes et ajouter en dernier le sérum.

Huile de soin après épilation

HV Sésame: 45 ml

Glycérine végétale : 5 ml

HE Géranium: 2ml

HE Citron : 2 ml

Mélanger tous les ingrédients ensemble, ajouter en dernier les HE.

Lotion après rasage apaisante

4 cuillères à soupe de vodka non
parfumée+3 cuillères à soupe de thé vert+
1 cuillère à soupe de gel d'aloé vera+
1 cuillère à café de glycérine végétale+
Huiles essentielles de sauge, de lavande,
de bergamote, de santal : 15 gouttes de
chaque huile essentielle.

Bien mélanger tous les ingrédients au
fouet (pour bien distribuer le gel d'aloé
vera notamment), et verser dans un
contenant à petite ouverture ou un spray.
Agiter avant chaque utilisation pour
s'assurer de mélanger les HE qui ont
tendance à se séparer du mélange
(puisqu'elles ne sont pas hydrosolubles
sans dispersant chimique).

Crème anti yin yin (moustique)

Cette crème est vraiment très efficace contre les piqûres de moustiques mais surtout contre les tites fourmis rouge virulente dans les bois!

Vinaigre de canne à sucre+Gomme guar+1cc glycérine+10gtte d'huile essentielle de lavande+5gtte de géranium

On mélange le tout et on ajoute par petite pincée la gomme guar jusqu'à obtenir un gel de bonne consistance!

SOIN DU VISAGE

Gel nettoyant à l'aloé vera

Cette préparation pour peaux normales est excellente pour se démaquiller.

30ml de chair fraîche ou de gel d'aloé vera+50ml d'huile d'olive+30ml d'eau de rose (infusion de rose) ou thé vert+4 gouttes d'huile essentielle de Géranium+ 2 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse

Mélanger tout ces ingrédients au mixer puis transvaser dans un flacon. A conserver au frigo de préférence. Secouer avant utilisation. Appliquer sur le visage et le cou puis ôter-le avec un gant de toilette ou à l'eau claire.

Gel contour des yeux à l'aloé vera

5 ml de gel aloé vera+5 ml d'hydrolat bleuet ou camomille+3ml d'hv d'argan+ 2 ml d'huile d'amande douce+quelques gouttes de glycérine+HE bois de rose (anti-âge)

Dans un bol, mélangé le gel et les autres ingrédients et mettre dans un petit pot stérilisé

Gommage éclat peau sèche

Émulsion de base à chaud+noix de coco râpé+HE de bois de rose+HE de carotte

Faire votre émulsion à chaud, ajouter la noix de coco et quand la préparation à refroidi, incorporer les huiles essentielles. Étaler sur la peau que vous aurez délicatement humidifiée et faire de petits ronds circulaires pour gommer votre visage.

Masque coup d'éclat «arawak»

2cs Argile rose+2cs hydrolat de lavande
ou thé vert+1/2cc glycérine végétale+1cc
HV argan+HE carotte (2 gouttes) +HE
bois de rose (4 gouttes)

Mélanger les ingrédients avec une
cuillère en bois. Appliquer sur peau sèche
environ 15 minutes et humidifier
régulièrement le visage pour éviter qu'il
ne sèche trop rapidement.

Le résultat est surprenant

Masque purifiant éclaircissant pour peaux mixtes et grasses

Rhassoul : 25 g

Miel : 1 cuillère à café

Crème soja: 1 cuillère à soupe

HV pépin de raisin: ½ cuillère à café

Huile essentielle de citron : 5 gouttes (ou
jus de citron 10 ml)

Mélanger l'ensemble des ingrédients de façon à obtenir une pâte douce et homogène.

Ajouter l'huile essentielle de citron en dernier.

Adapter votre texture si nécessaire en rajoutant un peu de crème de soja

Appliquer cette pâte sur le visage en évitant le contour des yeux, laisser poser 15 minutes et rincer.

Vaporiser une lotion pour parfaire le nettoyage de votre visage, essuyer, puis appliquer votre crème de soin habituelle.

Masque éclat peau grasse à problème

2 ccs Argile verte+2cc Thé vert+1 cc
huile pépin de raisin+HE citron ou jus de
citron+HE de tea tree

Mélanger l'ensemble des ingrédients de
façon à obtenir une pâte douce et
homogène.

Ajouter l'huile essentielle de citron en
dernier. Appliquer cette pâte sur le visage
en évitant le contour des yeux, laisser
poser 15 minutes et rincer.

Vaporiser une lotion pour parfaire le
nettoyage de votre visage, essuyer, puis
appliquer votre crème de soin habituelle.

Nettoyant rafraîchissant (savon)

1/4 d'huile de sésame+1/4 de base
lavante neutre+1/2 thé vert ou
hydrolat+HE

Mélanger le tout et c'est prêt

Lotion tonique coup d'éclat

125ml Hydrolat ou thé vert+1/2 cc de
glycérine+epp+HE

Secouer le tout et c'est prêt

Démaquillant visage

Faire un liniment

Mais qu'est ce donc un liniment oléo calcaire?

C'est un produit de soin (et de beauté)
tout bêtement composé à 1/2 d'huile
végétale, le plus souvent de l'huile d'olive
et à 1/2 d'eau de chaux.

Le liniment oléo-calcaire a de
nombreuses utilisations : c'est avant tout
un nettoyant pour fesses de bébés ! Mais
il sert aussi de :

- - démaquillant
- - crème hydratante
- - huile de massage

- - nettoyant du visage de bébé
- - pour soigner l'eczéma
- - pour les mamelons lors de l'allaitement les 1ers jours

La fabrication est très simple et peu couteuse.

Recette de base pour 250ml de démaquillant

125 ml d'huile d'olive+125 ml d'eau de chaux+5 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse (pour la conservation mais c'est facultatif)

Pas d'huiles essentielles dans la recette car si vous voulez vous démaquiller les yeux, il est préférable d'éviter le huiles essentielles.

Verser tous les ingrédients dans un petit saladier et utilisé un batteur de cuisine pour mélanger le tout assez longuement (plus de 5 minutes environ). Ensuite passer le saladier au bain-marie (au dessus d'une casserole d'eau chaude) car,

selon, cela aide à faire prendre le mélange et évite que l'huile et l'eau de chaux ne se séparent ensuite. Retirer le saladier du bain-marie au bout de quelques minutes pour rebattre à nouveau 5 bonnes minutes.

Lotion tonique pour peaux sujettes aux rougeurs

Flacon spray de 100ml

90ml de tisane de vigne rouge+2 gouttes d'huile essentielle bois de rose+3 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie+2 ml de gel d'aloé vera+1/2 cuillère à café de glycérine+Extrait de pépins de pamplemousse : 6 gouttes

Bien agiter avant utilisation et garder le flacon dans un endroit frais et sec.

Lotion nettoyante au rhassoul peaux mixtes et grasses

80 ml de thé vert+HV d'argan : 5 ml+HV
pépin de raisin 5ml+Rhassoul : 75
grammes+HE Bois de Rose : 12
gouttes+HE Géranium Rosat : 6
gouttes+EPP : 5 gouttes

Mélanger les huiles végétales et HE.

Ajouter le rhassoul et bien mélanger.

Ajouter le thé vert et l'extrait de pépins de pamplemousse.

Appliquer sur le visage, laisser agir quelques minutes puis vaporiser un peu de lotion sur le visage, masser légèrement et rincer.

Appliquer ensuite une crème de soin.

Conserver au frais (maximum 20 jours).

**Lotion tonique pour peaux sensibles
ou sèches :**

Flacon spray de 100ml :

90ml de thé ou tisane+2 gouttes d'huile
essentielle de bois de rose+3 gouttes
d'huile essentielle de palma rosa+2 ml de
gel d'aloé vera+1/2 cuillère à café de
glycérine+Extrait de pépins de
pamplemousse : 6 gouttes

Bien agiter avant utilisation et garder le
flacon dans un endroit frais et sec.

Recette lotion tonique pour peaux mixtes ou grasses :

Flacon spray de 100ml :

90ml thé ou tisane+3 gouttes d'huile essentielle de géranium+2 gouttes d'huile essentielle de tea tree+2 gouttes d'huile essentielle de laurier noble+2 ml de gel d'aloé vera+1/2 cuillère à café de glycérine+Extrait de pépins de pamplemousse : 6 gouttes

Bien agiter avant utilisation et garder le flacon dans un endroit frais et sec.

Gel anti acné (peaux jeunes et grasses)

Gel d'aloé vera = 1 cuillère à soupe+Chlorure de magnésium 1/2 cuillère à soupe+Gomme guar+Huile végétale de pépin de raisin = 1/2 cuillère à soupe+Huile essentielle de tea-tree = 6 goutte+Huile essentielle de citron = 6 gouttes+Huile essentielle de géranium = 3 gouttes

Mélanger tous les ingrédients ensemble, ajouter en dernier les HE.

Ne rien faire chauffer et conserver au réfrigérateur.

Appliquer le soir sur les zones grasses du visage.

Il est possible que ce gel "piquote" un peu la peau au début du traitement, mais ce n'est que passager. Ce gel va vous débarrasser des comédons et des boutons.

Sérum fluide «promesse de soi»

Préparation à froid C'est un simple mélange à réaliser, il n'y a aucune difficulté.

Ester de sucre : 1 cuillère à soupe+Hydrolat : 2 cuillères à soupe+ Huile végétale de sésame : 1 cuiller à soupe+Gel d'aloé vera : 1 cuillère à soupe+EPP : 8 gouttes+HE au choix

Dans un bol mélanger au fouet l'ester de sucre à l'hydrolat, ajouter l'huile végétale puis le gel d'aloé vera.

Verser ensuite en fouettant votre préparation l'EPP et les HE.

Vous obtiendrez un sérum fluide pénétrant bien l'épiderme, hydratant et ne laissant pas de film gras, auquel vous pourrez ajouter selon votre choix des actifs et/ ou des huiles essentielles.

Il peut se suffire à lui-même si votre peau est grasse ou mixte.

SOIN DES CHEVEUX

Huiles essentielles à utiliser selon votre type de cheveux

Choisissez d'après la liste ci-dessous les huiles essentielles correspondant à votre type de cheveux, vous pouvez en utiliser plusieurs (voir cependant les synergies souhaitables).

Ajoutez-les soit à votre shampoing, soit à votre crème démêlante ou masque de soins.

Vous pouvez aussi ajouter des HE à une huile avant shampoing, cette solution est la meilleure puisque le temps de pose sera plus long et les HE auront plus de temps pour exercer leurs actions bienfaisantes.

Cheveux gras : le cyprès, le géranium, le citron et le laurier noble rééquilibrent la production de sébum.

Cheveux secs : ylang-ylang, le géranium, le santal albal aident à l'hydratation des cheveux secs.

Cheveux foncés : la sauge, le romarin apportent plus de brillance et de lumière aux cheveux bruns et châains foncés.

Cheveux blonds : la bergamote à un pouvoir déjàunissant, la camomille apporte plus d'éclat. La bergamote ne peut cependant pas être utilisée sous le soleil (photo sensibilisante).

Cheveux roux : la mandarine rouge accentue les reflets roux.

Démangeaisons : le cèdre, le cyprès, aident à calmer les démangeaisons du cuir chevelu.

Pellicules : le romarin, le tea tree, le pamplemousse, le cyprès, la sauge sclarée aident à empêcher l'apparition des pellicules.

Chute de cheveux : sauge sclarée, carotte, lavande vraie.

Poux : la lavande, la menthe, le tea tree,

la sarriette repoussent les parasites.

Apaisant : la lavande, la mandarine.

Rafrâchissant et parfumé :

l'eucalyptus, le pin, la menthe.

QUEL DOSAGE ?

adultes : compter 25 gouttes d'huiles essentielles ou absolus pour 125 ml de base lavante.

enfants : 5 gouttes d'HE pour 125 ml de base lavante.

Huile capillaire régénérant

Une petite huile capillaire, à utiliser avant shampoing. Enduisez vos cheveux (surtout les pointes, évitez de vous en tartiner le cuir chevelu!), laissez poser le plus longtemps possible en fonction de vos disponibilités, et passez à la douche!

50 ml d'hv de pépins de raisin+10 gouttes d'HE citron+10 gouttes d'HE Ylang Ylang

Huile chaude avant shampoing pour cheveux secs

Faire chauffer au bain Marie

1 cuillère à café de beurre de karité+2 cuillères à café d'huile de coco+2 cuillères à café d'huile de sésame+2 gttes d'huile essentielle de ylang ylang

Répartir le mélange encore chaud sur les cheveux. Laisser poser une heure avant de faire votre shampoing.

Masque capillaire pour tous types de cheveux (soin revitalisant)

Rhassoul : 50 g+Eau de source: 40 ml
environ+Jaune d'œuf : 1+Huile de coco :
5 ml+HE

Ajoutez l'eau au rhassoul en mélangeant de façon à obtenir une pâte douce, puis ajouter le jaune d'œuf, l'huile de coco et le sérum.

Appliquez cette pâte sur vos cheveux en partant du cuir chevelu vers les pointes. Enveloppez vos cheveux d'une serviette chaude et laissez poser 15 minutes, rincez puis procédez au shampoing.

Si vous utilisez des produits coiffants (gels, laques) ajouter un peu de bicarbonate de soude à votre préparation pour enlever tous les résidus qui se sont déposés sur vos cheveux.

Masque à l'argile blanche pour soin des cheveux

2 cuillères à soupe d'argile blanche+1 cuillère à soupe d'huile de coco

Ajouter de l'eau tiède ou du thé afin de former une pâte onctueuse

Mélanger le tout, appliquer sur la chevelure et laisser poser 30 minutes. Rincez puis faites un shampoing doux.

Spray Brillance Cheveux

Vinaigre de cidre bio (environ deux cuillères à café) + hydrolat de camomille ou infusion de camomille+gel d'aloé vera+huiles essentielles de patchouli

Mélanger le tout et conditionner dans un vaporisateur!

Il lisse bien les cheveux, les rend brillants et le démêlage très facile.

Shampooing

Base lavante neutre+1cc de glycérine
(cheveux sec uniquement) +HE
adaptés+EPP

Mélanger le tout et c'est prêt!

Crème après shampoing hydratante

½ Thé vert+1cc ester de sucre+1cc de
glycérine+1/2cc+gomme guar+HE
adaptés

Verser tous les ingrédients dans un petit
saladier et mélanger le tout avec un mini
fouet.

Si l'ester de sucre forme des grumeaux,
passer le au pilon, c'est très efficace!

Poudre dentaire aux plantes

Un tout p'tit soin très facile à préparer et que l'on peut fabriquer avec ce que l'on a dans sa cuisine pour avoir des dents blanches et une haleine fraîche:

2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude+1/2 cuillère à café de sel fin marin+1/4 de cuillère à café de gingembre en poudre+3 gouttes d'HE de menthe poivrée et citron

Il suffit de mélanger les ingrédients et de placer cette préparation dans un petit ramequin que l'on peut fermer. On humidifie sa brosse à dent et on dépose un peu de ce mélange ou bien on en ajoute par dessus son dentifrice habituel.

- Le **bicarbonate de soude** est connu

pour blanchir les dents et rafraîchir l'haleine.

- Le **sel de mer** resserre les gencives et prévient la formation du tartre.

Les **huiles essentielles et le gingembre** combattent les bactéries et apportent de la fraîcheur et de la saveur.

ATTENTION : Ne pas utiliser tous les jours cette poudre dentaire qui est assez abrasive et pourrait sensibiliser vos dents. Il est recommandé de l'utiliser environ 2 fois par semaine.

Source : Pour cette présentation, je me suis inspirée et ai repris certains passages de :

- Rita Stiens, la vérité sur les cosmétiques, Editions lpm.

- Chantal Clergeaud, votre beauté au naturel, Editions Dangles.

- Dans la jungle des cosmétiques pseudo-naturels, Anne Andrault (site Econovateur)

CONCLUSION

Après la relecture de ce livre, je me suis dit ô combien il était imparfait, qu'il manquait encore tellement d'informations.

Chaque jour, de nouvelles prises de conscience m'apparaissent et mes croyances évoluent sans cesse. Aussi, je me suis dit qu'il était peut être tant d'arrêter de vouloir être parfaite, figée et d'accepter que je ne sois qu'une simple humaine en constante évolution avec toutes ses imperfections et perfections ! Alors, aussi imparfait qu'il soit, je souhaite que la lecture de ce livre vous encourage à expérimenter ces quelques méthodes proposés car finalement « vivre » c'est avoir des expériences quotidiennes, propre à chacun et « changer » ne se fait qu'au travers de ces nouvelles expériences. Les gens ont de plus en plus peur du changement avec la crainte de perdre tout sentiment de

sécurité lié à leurs certitudes, peur de quitter le monde confortable du connu pour aller explorer de nouveaux territoires. Tout livre qui ne permet pas une expérience nouvelle et personnelle est vain, il ne satisfait que notre mental, nos lieux communs, connus et douillets, il nous encourage à conserver nos aliénantes limites.

Un dicton chinois énonce que le voyage le plus long qui soit commence toujours par le premier pas.

Nous avons la possibilité de décider de faire ce premier pas et d'être en mesure de prendre notre vie en charge.

Je vous souhaite d'apprécier ce voyage.

L'association Natural Trip située en Guadeloupe vous propose tout au long de l'année des ateliers collectifs, des séjours et weekend bien être sur notre lieu de vie ainsi que des accompagnements individuels.
Pour en savoir plus sur notre association

CONTACT

www.naturaltrip.net

ou

Blog Natural Trip

0690670266