

Pour plus  
d'information :



**Hélène Lefebvre**  
Hygiéniste –  
Naturopathe  
(Formée par P.V  
Marchesseau).  
Bioélectronicienne  
Aromathérapeute  
(91) - FRANCE  
tél : 06 60 97 58 75  
[contact@subtilarome.fr](mailto:contact@subtilarome.fr)

Ateliers de  
familiarisation à  
l'aromathérapie  
familiale.

Liens :

Laurence Gallais  
Naturopathe  
B.E.V.  
[www.naturopratique.fr](http://www.naturopratique.fr)

L'Association de  
Bioélectronique  
Vincent (A. B. E.)  
[www.votre-sante-naturelle.fr](http://www.votre-sante-naturelle.fr)

La Balancelle  
[www.hemdiffusion.com](http://www.hemdiffusion.com)

Le Bol d'air  
Jacquier®  
[www.holiste.fr](http://www.holiste.fr)

## La Bioélectronique de Vincent...n'est pas une thérapie mais une véritable technique de prévention

C'est une méthode scientifique mise au point par Louis-Claude Vincent en 1948. Cette méthode se pratique toujours dans plusieurs pays (France, Canada, Allemagne) et actuellement, de nouvelles études en France la font évoluer pour une plus grande compréhension du vivant. La Bioélectronique permet la détermination du terrain biologique, mais n'est en aucun cas une méthode

de diagnostic. Elle permet de caractériser les êtres vivants grâce aux mesures du pH (degré d'acidité), du rH2 (degré d'oxydation) et de la résistivité (charge minérale). Un organisme en bonne santé se maintient dans des coordonnées de pH, de rH2 et de résistivité à peu près stables : c'est l'homéostasie. Lorsque l'un ou l'autre de ces paramètres s'écartent

des valeurs normalement attendues, le terrain peut devenir propice au développement de certaines maladies. Par conséquent, redresser son terrain biologique, par le biais de l'alimentation notamment, permet de s'écarter des risques de maladie. C'est apprendre à mieux comprendre comment réagit son propre organisme face à différentes perturbations, et de procéder aux corrections dans les meilleurs délais. H. L.

## L'aromathérapie familiale...Au-delà du parfum !

Les plantes, et leurs arômes accompagnent la vie des hommes depuis toute éternité et dans toutes les occasions de leur existence. Pour leur alimentation, pour leurs soins, et dans leur spiritualité. Elles améliorent leur quotidien, leur santé et les élèvent de leur modeste condition de terrien au sein de l'immense univers. Au fil du temps, ils ont su les étudier, mieux les comprendre et surtout comment en obtenir le meilleur.

L'huile essentielle obtenue par distillation à la vapeur douce est la technique la plus respectueuse de la plante, et lui permet de nous offrir ce qu'elle a de meilleur, pratiquement son « âme ». Celle-ci est naturellement en harmonie avec l'homme et pour ceux et celles qui sauront les utiliser, avec connaissance, prudence et respect, elles apporteront santé, équilibre, douceur, fermeté tout à la fois, et cela dans un plaisir inégalé.

Le nombre et le type de molécules varient selon les plantes. D'une année sur l'autre ou d'un terroir à l'autre, ces molécules peuvent aussi se modifier ainsi que leur pourcentage. Elles s'adaptent ainsi à de nombreuses situations où leurs compétences sont attendues. Apprenez à les connaître, à les utiliser avec les précautions d'usage et elles vous donneront le meilleur d'elles-mêmes !

*“Telle un rayon de soleil éclairant notre chemin quotidien, la substance aromatique enrichit, embellit, fortifie et illumine notre parcours sur la terre”*

Dr Daniel Pénoël.



Le cas des citrus est quelque peu différent, puisque leur mode d'extraction n'est pas le même. L'essence du citron, de l'orange, du pamplemousse, du cédrat, se trouve pratiquement à la surface de leur zeste, On procède donc par scarification mécanique des cellules de l'écorce, puis absorption avec une éponge. Pour ce qui concerne les fleurs fragiles et

précieuses comme le néroli (fleur de l'oranger sauvage) ou la rose, l'obtention de l'huile essentielle se fait par enfleurage. Les pétales sont délicatement disposés sur des clayettes enduites de graisse. Celle-ci absorbe les parfums, qui sont ensuite extraits par séparation. L'huile essentielle est un concentré, une sorte de nectar de la plante et de ses propriétés.

Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées pures sur la peau, mais elles ne sont pas majoritaires, donc il est préférable pour éviter tout risque de les diluer dans de l'huile végétale.

Elles peuvent également être diluées dans du miel, du sirop d'agave par exemple, voire dans du shampoing, du savon mou, etc.



Cela signifie que les huiles essentielles peuvent être utilisées avec bonheur « et parcimonie » dans vos shampoings, bains, dans vos recettes de cuisine, etc. et surtout en diffusion (pour certaines) dans votre logement. Elles remplaceront avantageusement tous les parfums chimiques du commerce.

H.E. Vous n'obtiendrez pas les mêmes effets entre un eucalyptus citronné (anti-inflammatoire) et un eucalyptus radié (respiratoire) par exemple. Il faudra aussi découvrir les hydrolats qui sont plus « soft » à utiliser dans la cuisine ou dans un cocktail, tout en ayant une « belle personnalité ». Les livres sur ces recettes ne manquent pas, tant sur internet que dans nos

meilleures librairies. Quant à votre choix d'huiles essentielles, dirigez-vous sans hésitation vers celles bio. Label Ecocert, AB, Démeter, Nature et Progrès.

Commencez par quelques HE indispensables, telles que Lavande fine, menthe poivrée, Eucalyptus radiata, Ravintsara, Tea-tree H. L.

Attention toutefois à veiller au chémotype de cette



## VOTRE ALIMENTATION

Nous sommes dans l'attente fébrile d'un soleil et d'une température douce qui nous console enfin de cette saison hivernale trop longue au goût de tous...mais résistez encore un peu aux envies de salades niçoises et autres crudités, notre corps n'est

pas encore tout à fait prêt...Surtout pour celles et ceux qui sont fragilisés ou dont la morphologie « menue » devrait davantage les porter vers des plats plus chauds. En tout état de cause, favorisez les légumes et fruits exclusivement de saison, et idéalement de

notre pays, voire notre région. Dans la mesure du possible, limitez si vous ne pouvez les supprimer en fonction de vos activités professionnelles, les plats tout préparés. Quelques scandales récents nous ont fait prendre conscience de ce qu'ils pouvaient contenir.

Revenez donc aux plats préparés « maison », simples, familiaux et nourrissants. C'est une habitude à retrouver, et c'est beaucoup plus simple que vous ne pouvez le penser. La santé est au bout du chemin. Celle-ci dépend de ce que vous mangez, buvez, de ce que vous pensez, et des exercices physiques réguliers. « Tentez » aussi de prendre vos repas sans brancher la télévision qui vous déverse des informations la plupart du temps démoralisantes, sur

lesquelles vous ne pouvez avoir aucune action, mais qui vous sapent le moral...donc la santé ! Parlez entre vous, racontez-vous la journée, et soyez positifs...c'est contagieux, et c'est la meilleure contagion que je connaisse ! Les effets de nos pensées et de nos humeurs sur notre organisme sont plus négatifs que vous pouvez l'imaginer, alors dites-vous que si cela marche dans un sens, cela fonctionne obligatoirement dans l'autre sens ! Donc, contre toute attente, recherchez l'harmonie, les

choses positives, voyez la beauté des choses, et il y en a plus que vous ne croyez. Prenez donc l'habitude de voir le verre à moitié plein plutôt que celui à moitié vide. Vous en constaterez rapidement les effets.

*H. L.*



Relax ! Le monde tournera bien sans vous !

« Vous ne pourrez pas empêcher les oiseaux de la tristesse de voler au-dessus de vos têtes, mais vous pouvez les empêcher de faire leur nid dans vos cheveux.  
*Proverbe chinois.*

## Connaissez-vous la Balancelle "Sébastien"?

La Balancelle est à la fois un lit mobile de relaxation de la plus haute qualité, un balancier horizontal essentiel qui rééquilibre vos flux corporels et une cure de jouvence pour vos cellules. En faisant monter puis redescendre les membres inférieurs et supérieurs de votre corps, la Balancelle fait bien davantage que de simplement vous détendre : les oscillations sont précisément calculées pour animer votre sang veineux, artériel, ainsi que lymphé,

liquides intra et extracellulaires. Vos pieds et votre tête sont tour à tour en bas et en haut, votre corps toujours en légère inclinaison vers l'avant ou vers l'arrière, permettant une circulation optimale de ces fluides qui constituent environ 70% de votre poids. Sans équilibrage régulier de votre sang et de votre lymphé, votre corps a des difficultés à éliminer les nombreux déchets qui l'encombrent, et à nourrir les cellules qui le composent. Votre

système circulatoire est rééduqué sans effort et avec le plus grand plaisir pour un rajeunissement physiologique.

Les séances de 30 mn à 1 h sont accompagnées d'une musique douce de relaxation et de diffusion d'huiles essentielles adaptées. *H. L.*

---

Contactez-moi pour tout renseignement concernant ces séances.  
*Hélène Lefebvre*  
06 60 97 58 75



### Le Bol d'air Jacquier®

Une méthode unique pour améliorer naturellement l'oxygénation cellulaire. Parmi les maux engendrés par la vie moderne, les troubles de l'oxygénation tissulaire sont à la fois les moins connus et les plus répandus. En favorisant une meilleure utilisation de l'oxygène de l'air normalement respiré, le BAJ est un véritable

moyen naturel et global, de relancer l'oxygénation générale de l'organisme. Les inhalations sont de l'ordre d'une dizaine de minutes par jour, en cure ou de façon régulière.

Son principe actif émane de la forêt. Par un système complexe reproduisant un phénomène naturel, l'appareil transforme une

partie volatile de la résine de pin des Landes, en porteurs d'oxygène, inhalées en sortie du Bol d'air® - De simples et courtes séances génèrent une action durable. *H.L.*




---

*"Mieux oxygéné, le corps retrouve sa vitalité."*

### Que peut vous apporter la naturopathie

C'est avant tout une hygiène, un mode de vie et d'alimentation corrects, seuls moyens de maintenir la santé de l'homme sain et de restaurer celle du malade chronique. C'est l'art de mettre en application toutes les techniques naturelles

permettant de préserver ou retrouver la santé. Le travail du naturopathe est d'intervenir sur les facteurs ayant entraîné les désordres et de soutenir l'organisme...de vous apprendre à mieux vous connaître et à gérer votre capital santé. Pour cela, il dispose de

plusieurs méthodes éprouvées et personnalisées, faisant appel (entre autres) aux plantes, aux aliments, aux huiles essentielles....etc. Les techniques employées peuvent être complémentaires aux traitements médicaux (quand il y en a) et en aucun cas ne les remplacent. *H. L.*

### Autres techniques

Votre naturopathe vous conseille, vous accompagne tout au long de ces cures, et répond à vos interrogations. Il peut être amené à vous conseiller de consulter un autre thérapeute pour appuyer son action (ostéopathe, acupuncteur, sophrologue, etc.) Il ne révolutionnera pas votre alimentation mais vous fera prendre conscience des préférences vers lesquelles vous devrez

vous porter progressivement, pour retrouver une forme optimale, aidé dans certains cas par des compléments alimentaires *H. L.*




---

*"Nous ne connaissons pas le vrai si nous ignorons la cause. Aristote."*



SUBTIL'ARÔME®, c'est...  
enseigner un art de vivre,  
transmettre des conseils et  
des connaissances  
d'hygiène vitale et de  
naturopathie dans le cadre  
de la prévention et du  
bien-être.



---

*« Le bonheur est un  
voyage, pas une  
destination. Il n'y a pas  
de meilleurs temps pour  
être heureux... Que  
maintenant !  
Vivez et appréciez le  
moment présent »  
Auteur inconnu*