



Compte-rendu de l'atelier

« *Se soigner au Naturel* » animé par Dominique Eraud

EMMAUS PARIS - 5 Décembre à 18h30

Cet atelier se déroule dans la salle conviviale du CHRS Flandre - Emmaüs

**Présents :**

- 2 résidentes du CHRS Laumière
- 4 résidentes du CHRS Flandre
- Adama, TISF au CHRS Laumière
- Cindy, Educatrice spécialisée au CHRS Flandre
- Louise, Conseillère en Economie Sociale et Familiale
- Dominique ERAUD, médecin-homéopathe membre de l'ONG, « Solidarité Homéopathie »

Dominique Eraud se présente et nous fait part de son travail associatif au sein de l'ONG Solidarité Homéopathie.

Elle nous explique alors ce qu'était la phytothérapie et ses vertus, elle la présente comme une alternative aux médicaments chimiques, moins coûteuse. Elle souhaite réaliser son exposé de la façon suivante, première partie pour parler des maux de dos, deuxième partie consacrée aux maux de ventre et enfin elle terminera sur les difficultés à trouver le sommeil souvent lié au stress et l'anxiété.

1- Maux de dos

Mme Eraud interroge les résidentes sur les maux dont elles pouvaient souffrir au quotidien, ce qui est ressorti le plus est le mal de dos. Dominique s'exprime à ce sujet et insiste sur la bonne position à adopter pour ne pas souffrir de maux de dos. Elle nous montre comment se tenir droit sur une chaise et éviter les douleurs dorsales. Elle donne ensuite des conseils sur l'utilisation combinée **du poivre blanc et du curcuma** qui joue le rôle d'un **anti-inflammatoire naturel**.

Elle propose également des décoctions à base de **thym** :

- Faire bouillir de l'eau avec un bouquet de thym ou de l'huile essentielle de thym
- Prendre un linge propre et mettre à l'intérieur le thym chaud
- Former une boule avec le torchon (pochon) et faire des mouvements circulaires dans le dos

Dominique nous a fait participer à une série de mouvements de la tête ( D / G ; avant / arrière / sur les cotés //en rotation ) .. qu'elle nous conseille de pratiquer tous les jours quelques minutes en les associant avec la respiration.

## 2- Maux de ventre

Dominique donne alors des conseils tels que :

- Ne pas manger trop vite
- Boire après avoir fini son repas et pas en mangeant
- Mâcher correctement
- Eviter les plats en sauces, trop gras

Il peut être intéressant d'ajouter dans ses préparations de **la levure de bière ou germe de blé** qui permettent d'améliorer le transit intestinal et donc éviter les constipations.

Pour cela, d'autres habitudes alimentaires peuvent être utilisées :

- Manger des **pruneaux** régulièrement humidifiés dans de l'eau auparavant, ils seront plus digestes
- A la même posologie : 1 cuillère à café matin et soir **des myrtilles** ou jus de myrtille ou confiture de myrtille avec minimum de sucre
- **Utiliser de l'argile verte** : ½ cuillère dans un verre d'eau, à laisser reposer pendant la nuit et boire le verre le lendemain. Cette préparation permet de cicatiser l'estomac, nettoyer la bouche, assainir les gencives et blanchir les dents.

Enfin, effectuer une cure de **21 jours à base d'huile essentielle de thym**, à prendre avant les repas 3 à 4 gouttes dans de l'eau.

## LES PROBIOTIQUES

Dominique nous explique le rôle des **probiotiques** dans notre corps. Nous sommes tous constitués de milliards de bactéries mais lorsque nous prenons des antibiotiques par exemples beaucoup disparaissent. Lorsque l'on est fatigué, cette quantité diminue il est alors conseillé de consommer des **probiotiques** afin de renforcer la flore intestinale. Ils se présentent sous forme de petits sachets ou gélules, ce sont des **germes naturels** à prendre environ 3 fois par jour.

L'ensemble des résidentes nous évoque ensuite leurs difficultés à s'endormir et à se rendormir lorsqu'elles sont réveillées en pleine nuit. Nous parlerons donc du sommeil combiné au stress et à l'anxiété.

### 3- Sommeil/Stress/Anxiété

Dominique nous conseille tout d'abord **de ne pas consommer de protéines animales au repas du soir** telles que la viande, le poisson, les œufs, le fromage, et les produits laitiers.

Elle ajoute qu'il est important d'éviter de regarder des écrans de manière générale juste avant de se coucher et d'éloigner au maximum le portable voire le placer dans une autre pièce afin que l'on ne soit pas victime des ondes émises.

Concernant les enfants, elle conseille de leur lire un conte, de leur faire un « temps calme », une manière de les détendre rapidement.

#### ***Huiles essentielles qui font « dormir »***

- **Lavande** : déposer quelques gouttes sur son oreiller ou un mouchoir à proximité de soi, cela favorise l'endormissement.
- **Passiflore** : quelques gouttes dans une infusion, sucrée au miel

### **L'HOMÉOPATHIE**

Dominique explique ce qu'est l'homéopathie et son rôle au point de vue de la santé, et ses conditions d'utilisation.

En effet, sous formes de petites billes blanches dans un tube, elles sont à prendre par 3, 1h avant et après les repas.

Mme Eraud précise qu'il n'y a **aucunes contre-indications** quant à l'utilisation de l'homéopathie, toute personne peut en prendre en parallèle d'un traitement médicamenteux par exemple.

D'autres méthodes favorisent un meilleur sommeil :

- Marcher, prendre le temps de respirer, s'arrêter une station de métro avant la sienne afin de faire un peu d'exercice et de ne pas être dans le souterrain trop longtemps.
- **L'exercice physique**, le sport, la danse...
- **La méditation** avec des exercices de respiration alternés avec des mouvements de la tête
- Boire **du miel et du citron** dans le l'eau chaude favorise aussi le sommeil, la détente, la sérénité

Elle souhaite que les personnes présentes puissent au moins suivre **4 conseils** prodigués lors de cet atelier. Elle donne 4 magazines Femininbio fort intéressants. Ainsi, que la lettre de SH 2016 publiée par l'ONG dont elle est membre et la revue du Colloque où Mme Eraud a participé sur la thématique de la santé environnementale, des idées et des outils pour faire progresser les politiques publiques en date du 26 Novembre 2012.

A la suite de cet atelier, j'ai me suis permise d'interroger les personnes présentes, elles ont largement apprécié Mme Eraud, « *elle est agréable et très intéressante* ». Deux des résidentes souhaitent vivement qu'elle revienne, sous forme de consultations individuelles par exemple.

Nous organiserons donc de nouveau en lien avec la Mission santé d'Emmaus Solidarité ce type d'atelier courant 2017 ainsi qu'une journée consultation (samedi par exemple) afin que chacun puisse rencontrer individuellement le Médecin Eraud ou autre médecin spécialisé dans les médecines douces. Ce type d'atelier est à reconduire en 2017, il est pertinent aussi de faire venir des personnes provenant de structures extérieures, cela apporte un nouveau souffle au Collectif du CHRS Flandre.

***Le CHRS Flandre te remercie Dominique pour cette intervention concrète sur les Médecines Douces au sein de nos locaux et de ta disponibilité.***

Mme FRESLON Louise, CESF