



PROBLEME DE PEAU ADO

“ La peau est faite de 3 couches distincte épiderme-derme-hypoderme et remplie de multiples fonctions. C'est un tissu continu sur l'ensemble du corps qui donne de multiples informations selon sa densité, sécheresse, rétractation, cicatrice ect... C'est la première en contact direct entre la main de l'ostéopathe et le patient. Elle peut-être travaillée de différentes façons notamment en palper roulé et réflexe par des traits cutané. Elle à des influences sur les structures adjacentes sous cutané ou par boucle neurologique à distance via les dermatome.”

La peau devient grasse sous l'action des hormones, les glandes sébacées produisent davantage de sébum .

Une jeune fille fera plus attention à son apparence qu'un garçon. Elle peut camoufler ses problèmes de peau avec du fond de teint. Mais quoi qu'il en soit, il existe des solutions naturelles pour les soulager.

Pour commencer la **Pensée sauvage** est un dépuratif qui élimine les toxines de la peau. On utilise ses parties aériennes : fleurs, tiges et feuilles en infusion.

Ensuite la **Bardane**, c'est un autre dépuratif qui agira sur la peau et les intestins, lorsque l'ado change son alimentation. Elle a aussi une action antibiotique qui agira sur la surinfection des boutons d'acné. On l'a retrouve sous forme d'extrait alcoolique ou alcoolature.

Attention ces plantes peuvent aggraver temporairement les signes de l'acné, le temps que les toxines soient éliminées. Alors patience !

Une autre plante pour la peau, la **Carotte**. Son huile est efficace sur l'acné, réduit l'inflammation et favorise la cicatrisation des boutons et donne bonne mine. Par voie interne c'est un détoxifiant général et un régénérant hépatique, ce qui améliore l'état de la peau.

Sur les boutons installés vous pouvez utiliser l'huile essentielle :

Tee-tree pour assainir et sécher la peau ;

Lavande pour soulager l'inflammation ;

Hélicryse italienne qui évite les kystes sébacés et permet une meilleur cicatrisation.

Mélanger 3 gouttes de chaque huile essentielle dans 250ml d'huile de Rose musquée. A appliquer le soir avec un coton tige sur chaque bouton.

Si toutefois, la peau de votre ado ne s'améliore pas, je vous conseille de consulté un professionnel de santé.

« Je rajouterai de bien penser à se laver le visage tous les jours... Cela peut paraître évident mais pas tant que ça et avec un savon respectueux de la peau.

Ensuite, la peau est le reflet de nos intestins : pensez à prendre soin de ceux-ci en repérant les aliments difficiles à digérer pour vous et en adaptant leurs quantités. Des cures de probiotiques peuvent soutenir le microbiote intestinal et favoriser une peau en pleine santé. Bien sûr s'assurer que le système digestif est souple et détendu peut l'aider à être fonctionnel. Pensez Ostéopathie ou Thérapie Cranio Sacrée. »

PASSAGE DE L'ENFANCE A LA FEMME

Et oui, notre petite fille devient petit à petit une femme. Ces cycles menstruels arrivent et ils peuvent être variable d'une jeune fille à une autre. Certaines ont des cycles réguliers, d'autres non, des douleurs peuvent survenir avant et pendant leur cycle.

Voici quelques plantes du système féminin

L'Achillée millefeuille : elle favorise la venue des règles, elle régule le flux. Elle est anti-hémorragique. Elle agit aussi sur les spasmes et les douleurs. En infusion et/ou en macérat pour se masser le bas du dos et le ventre.

Vous pouvez rajouter l'**Alchémille** ou la feuille de **Framboisier** qui prise une semaine avant la date supposée des règles vont progressivement réguler les cycles douloureux ou irréguliers soit en infusion, en vinaigre officinale ou alcoolature.

La **Valériane** : est un antispasmodique efficace lorsque les règles sont très douloureuses et que rien ne calme. A prendre en infusion

Vous pouvez aussi rajouter une bouillotte d'eau chaude sur le ventre qui soulagera aussi les douleurs.

Souvent les jeunes filles prennent du Spasfon, il existe des plantes qui ont certains principes actifs communs, tel que l'**Aubier du Tilleul**. Celui-ci a une action anti-inflammatoire et protecteur vasculaire. En décoction, il agira sur la douleur des règles.

Pendant les perturbations hormonales, il se peut que votre fille ait des infections urinaires. Je vous conseille de lui donner des infusions de **Bruyère** ou du jus de **Canneberge** et bien boire 1,5l par jour.

Si les symptômes persistent, je vous conseille de demander l'avis d'un médecin.

Mes « petites potions » ont un grand succès auprès des ados et des femmes de tout âge. Contactez moi si besoin, je vous accompagnerai tout en douceur.

“ Ces hormones ont une grandes influences notamment sur les cycles féminins. Elles peuvent causer des désagréments exacerbés par des troubles mécaniques du bassin ou du système gynécologique : utérus, trompe et ovaire. L'ostéopathe en assurant la meilleure circulation vasculaire et en redonnant un maximum de mobilité à ces structures va permettre d'harmoniser cet ensemble en douceur dans une période parfois compliquée ”

« Ce passage de l'enfance à la fertilité, à la possibilité de porter la vie est magnifique mais aussi perturbant. Il peut être accompagné par la transmission de femme à femme de cette notion de féminité fleurie.

J'ai tout d'abord envie de rappeler que non, il n'est pas obligatoire ni normal d'avoir des douleurs pendant son cycle féminin et qu'il est important de consulter. Nous avons la chance d'avoir au village de Duerne Manon Bouteille spécialisée dans l'accompagnement de la féminité !

Le cycle féminin est une merveille quand on le connaît, le comprend et sait l'utiliser. Cela commence même à être reconnu dans le monde de l'entreprise. Nous savons tous qu'une femme quelques jours avant ses menstruations est plus sensible, susceptible, fatiguée. C'est une période où elle a besoin de se reposer, de se ressourcer. Ses émotions seront plus vives. C'est l'hiver. Mais c'est une période où notre créativité va être à son maximum alors pourquoi pas en profiter ?! A l'inverse au moment de l'ovulation, notre corps est plein d'énergie et prêt à s'attaquer aux montagnes ! C'est le moment des travaux physiques !

L'enseigner à nos filles va leur permettre de surfer sur les vagues de leur cycles et non de le subir. De mon côté, par exemple cette dans cette période prémenstruelle que j'écris mes articles que je répartis ensuite sur tout le mois.

Je me permets de vous conseiller <https://www.kiffetoncycle.fr/> qui est une mine d'or d'information. Gaëlle, la créatrice propose même des ateliers mères filles afin de rendre ce passage joyeux et fluide. Un moment de partage de femme à femme !

Bien sûr, l'appareil génital peut être le lieu de tensions, de mémoires cellulaires, émotionnelles, transgénérationnelles etc et il est donc tout à fait pertinent de consulter un thérapeute manuel afin de libérer tout cela (ostéo, thérapie cranio sacrée, etc).

Passage du garçon à l'homme: nous parlons plus du passage féminin mais des transformations s'effectuent également chez le garçon. Il n'a pas de cycle mensuel bien sûr mais l'accompagner et lui expliquer les transformations de son corps sont également quelque chose d'important.

L'informer également des particularités féminines lui permettront également de comprendre les femmes de son entourage.

La sexualité est un sujet qui s'invite quand nos enfants deviennent fertiles et avec des désirs. C'est un sujet qui est à la fois tabou à la fois omniprésent dans notre société. Il me paraît important d'oser en parler avec ses enfants et pourquoi de leur fournir des livres qu'ils pourront feuilleter quand ce sera le moment pour eux afin que leur sensibilité ne soit pas éveillée que par les images télévisées ou les conversations pas toujours délicates entre copains !! »

EMOTIONS DES ADOS

La transformation du corps et les questions de la vie peuvent tourmenter nos ados. Ils se cherchent, essayent de s'affirmer et leur émotions les envahissent. Ils ne savent pas gérer tout ça. Ils sont très mal et ils nous le font vivre... C'est un cap difficile pour eux.

« Au moment de l'adolescence, notre enfant cherche à se trouver. Il peut le faire de plusieurs manières :

- en souhaitant ressembler aux autres afin d'être accepté*
- au contraire en se démarquant pour être vu...*

Il va avoir besoin d'être à la fois écouté, compris mais à la fois cadré. Les limites apportées par les parents sont sécurisantes et nécessaires. Il va jouer avec pour trouver ses propres limites.

L'écoute et l'accueil de ses émotions sans jugement de la part de ses parents lui permettront de trouver un endroit de sécurité affective, de confiance. Bien sûr, c'est également le rôle des proches amis.

Chacun cherchera comment être à la fois accepté et reconnu par les autres mais à la fois resté soi-même. C'est un chemin difficile qui peut être long et peut avoir besoin d'être accompagné si l'enfant, ou plutôt l'ado en ressent le besoin.

Les parents peuvent également avoir besoin d'être accompagné pour mieux soutenir leur progéniture.

Personnellement, je prends beaucoup de plaisir à accompagner ceux qui le souhaitent dans leur chemin vers eux : <https://www.harmonyz.fr/redevenezvous-m%C3%A0me> »

Il existe des plantes qui accompagnent au changement tout en laissant l'ado cheminer tranquillement à l'âge adulte.

Les jeunes filles à cette période sont plus sujettes aux dépressions que les garçons. Pour les 2 sexes, c'est une période à risque qui demande une surveillance particulière. Si vous constatez qu'un véritable mal être s'installe chez votre enfant ou qu'il a une instabilité émotionnel et comportemental extrême explosive, je vous conseille de consulter un psychologue.

Mais avant d'en arriver là, voici quelques plantes qui l'aideront à aller mieux :

Le **Pavot de Californie** est un équilibrant nerveux. Cette plante atténue l'anxiété, diminue les sensations de stress, améliore l'endormissement et la qualité du sommeil.

Le **Millepertuis** est un stimulant de l'humeur et un anxiolytique à donner dès lors que votre ado s'empêtre dans un mal être pesant. C'est une plante assez puissante, elle sera prise avec l'avis d'un herboriste ou d'un pharmacien. Et est contre-indiquée si votre ado prend la pilule.

L'**Aubépine** pour les émotifs qui ont tendance à rougir et qui ont le cœur qui bat la chamade. Et améliorera la pression qu'il peut ressentir sur la cage thoracique.

Il existe aussi l'olfactothérapie, c'est le fait de respirer une HE qui nous apporte une vive émotion positive tel que la Mandarine, le petit grain Bigarade, la Lavande, l'Ylang ylang.... Et n'oubliez pas les massages qui apaiseront votre enfant et qui lui permettront de se « reconnecter » avec son corps.

Et au niveau postural...

“ La croissance rapide de l'adolescent peut parfois causer des troubles posturaux et certaines douleurs passagères ou non. La scoliose est un point important à surveiller, avec toutes les modifications corporelles présentes c'est souvent le moment où elle s'accroît et s'aggrave nécessitant une prise en charge pour éviter une trop importante déformation.

L'ostéopathie peut permettre d'adoucir les contraintes liées à ces modifications et d'en permettre une meilleure acceptation. Certains troubles posturaux sont d'ailleurs augmentés par les modifications hormonales qui accompagnent la croissance.

Beaucoup d'adolescents ont recours à l'orthodontie. Problème d'occlusion, dent de sagesse problématique, décalage mandibulaire, chevauchement dentaire, problème de mastication ou phonation sont autant de problèmes résolus par le port d'appareil dentaire. En exerçant les pressions nécessaires aux corrections dentaires cela peut aussi occasionner des troubles sur le reste du corps car la mâchoire joue un rôle majeur pour notre posture. Diminuer les tensions liées à cela peut amener un grand confort et un soulagement du crâne ainsi que du reste du corps. ”

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
- Géraldine Bénérière 06 01 63 24 79 www.herboetsens.wixsite.com/ppam
- Solène Galiléi 07 49 47 45 00