

# Examens: quelques conseils à suivre ...



Période d'examens: quelques conseils à suivre

## **VOICI LES EXAMENS ...**

Nous voici mi-mai et l'été et les vacances s'annoncent tout doucement

Mais il y a un cap à franchir pour les étudiants qui ont leurs examens à passer.

Voici quelques conseils tirés de différents articles et livres d'aromathérapie familiale et scientifique.

## **L'IMPORTANCE DE CERTAINES HUILES ESSENTIELLES EN PÉRIODE D'EXAMENS**

*(Les dosages mentionnés ci-dessous conviennent en principe à de jeunes adultes. Pour les adolescents, il est conseillé de diminuer les doses. Déconseillé aux enfants de moins de six ans. )*

*Avant d'utiliser les huiles essentielles, merci d'aller lire les Précautions d'emploi.*

**\* Avant (révisions – étude)**

L'Huile essentielle de Cyprès et l'Huile essentielle de Romarin à cinéole éclaircissent les idées, favorisent la concentration et l'envie d'étudier pendant les examens ( et aussi en dehors des examens bien sûr)

-> Vous pouvez faire diffuser un mélange constitué de 5 gouttes d'huile essentielle de chaque.

L'Huile essentielle de Marjolaine des jardins aide à se détendre.

Vous pouvez l'associer à l'Huile essentielle de Lavande vraie et à l'Huile essentielle d'Ylang-ylang totum.

-> Diluez 2 gouttes de chacune de ces trois huiles essentielles dans 1,5 ml (soit 30 gouttes) d'huile végétale (d'amande douce ou de noisette) et appliquez sur les poignets et le plexus solaire

-> Vous pouvez aussi faire diffuser un mélange constitué de 8 gouttes d'Huile essentielle de Petitgrain bigarade et de 2 ou 3 gouttes d'Huile essentielle de Marjolaine des jardins.

Pour diffuser les huiles essentielles:

- Un petit diffuseur à chaleur douce, comme le diffuseur COZY par exemple constitue un maître choix car il est peu coûteux (une vingtaine d'euros), très efficace pour une chambre d'étudiant d'environ 20 mètres carrés et très facile d'utilisation et d'entretien.
- Il y a aussi les diffuseurs par brumisation ultrasonique comme les KAORI
- Pour les utilisateurs plus exigeants, les diffuseurs les plus performants sont les diffuseurs par nébulisation à froid comme le diffuseur NOBILE ou le MOBYSENS
- Enfin, pour la voiture, il y a aussi le diffuseur

voiture pour profiter des huiles essentielles avant de se rendre aux épreuves et se détendre dans les bouchons.



\* Examens (écrit-oral)

Il existe 2 huiles essentielles importantes : l'Huile essentielle de Laurier noble et l'Huile essentielle de Petitgrain bigarade.

Le mélange de ces 2 huiles essentielles donne une synergie aux propriétés sédatives, relaxantes, équilibrantes nerveuses.

Cette synergie redonne vitalité et confiance en soi, apaise les angoisses et les peurs.

Elle sera donc utile pour les tempéraments anxieux et pour apaiser les doutes.

-> Diluez 3 gouttes de chacune de ces deux huiles essentielles dans 1,5 ml (soit 30 gouttes) d'huile végétale (d'amande douce ou de noisette) et appliquez sur les poignets et le plexus solaire.

Déposez quelques gouttes d'un mélange de ces 2 huiles essentielles pures sur un mouchoir et respirez dès que le besoin se fait sentir ou respirez à même le flacon (surtout pour les examens oraux)

Vous pouvez aussi respirer à fond 3 gouttes d'Huile essentielle de Marjolaine des jardins appliquées pures sur un mouchoir.

Car l'Huile essentielle de Marjolaine des jardins est calmante puissante, tranquillisante, anti-stress mais aussi anti-fatigue, énergisante, rééquilibrante générale et nerveuse. Elle agit à la fois sur la détente et sur la stimulation des énergies pour une concentration optimale lors des examens.

### QUE MANGER PENDANT LES EXAMENS ?

Il ne faut zapper aucun repas. Déjeuner, dîner, souper et éventuellement goûter sont des repères à conserver. Si l'alimentation ne fournit pas aux cellules grises tout ce dont elles ont besoin, elles vont aller chercher ce qui leur fait défaut dans d'autres organes; au risque de les affaiblir.

### DES REPAS DIVERSIFIES

Le cerveau a besoin d'une quarantaine de substances différentes pour bien fonctionner: des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, des acides aminés, des acides gras essentiels...

Mangez si possible des œufs et des poissons gras comme le saumon ou moins chers: thon, sardines, filets de maquereau en conserve (si possible à l'huile d'olive).

Le régime "pizza-pâtes", parce qu'on n'a pas le temps, est à proscrire.

### ÉVITEZ LES COUPS DE POMPES

Pour assurer des apports réguliers en énergie, il faut miser sur une bonne base de glucides "lents".

Pendant les repas, privilégiez les pâtes, le riz, les

légumineuses, les petits pois...

Consommez aussi des fruits comme les cerises, le pamplemousse, la banane, la pomme ou la pêche et des produits fermentés comme les yaourts.

Réservoirs d'énergie, tous ces aliments vous aideront à tenir le coup.

### **MAIS AUSSI...**

\* Dormez suffisamment : le sommeil permet d'enregistrer et de fixer les connaissances acquises au cours de la journée. 8 heures par nuit serait l'idéal ;

\* Évitez les excitants licites comme le thé, le café, l'alcool, certains médicaments sans parler des substances illicites. Si vous avez besoin d'un coup de booster, prenez des agrumes ou des kiwis, riches en vitamine C ;

\* Bougez-vous : le sport dynamise le corps, libère l'esprit et aide à lutter contre le stress. Plus détendu, vous gagnez en concentration et en attention. N'hésitez pas à faire un petit footing d'une demi-heure chaque matin.

## **CONTRE-INDICATIONS LIÉES AUX HUILES ESSENTIELLES CITEES**

D'une manière générale, les huiles essentielles précitées sont déconseillées chez les enfants de moins de 6 ans, de même que chez la femme enceinte et allaitante.

Certaines huiles essentielles présentent des contre-indications particulières:

- L'Huile essentielle de Cyprès : Pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.  
Formellement contre-indiquée dans les pathologies cancéreuses hormono-dépendantes.
- L'Huile essentielle de Romarin à cinéole, l'Huile essentielle de Marjolaine des jardins et l'Huile essentielle d'Ylang-ylang totum. sont dermocaustiques

(irritation cutanée possible à l'état pur).

Il convient de les diluer dans une huile végétale avant de l'appliquer sur la peau.

- L'Huile essentielle de Laurier noble peut provoquer une sensibilisation de type allergique possible.

Ps: Deux autres livres intéressants:

\* le Guide de poche d'aromathérapie qui coûte trois fois rien (5.99€)

\* les Cahiers pratiques d'aromathérapie : Vol. 5 – Grossesse

Une petite pensée pour les femmes enceintes qui voient, chaque fois dans les précautions d'emploi, des tas d'interdictions ou de restrictions: voici enfin un livre qui leur est particulièrement destiné.

Elles pourront découvrir toutes les huiles essentielles qui sont sans aucun danger pour elles ainsi que des formules qui leur sont adaptées.

*Vous aimez lire nos articles ? Merci de visiter également notre site web [www.phytowebarom.be](http://www.phytowebarom.be)*