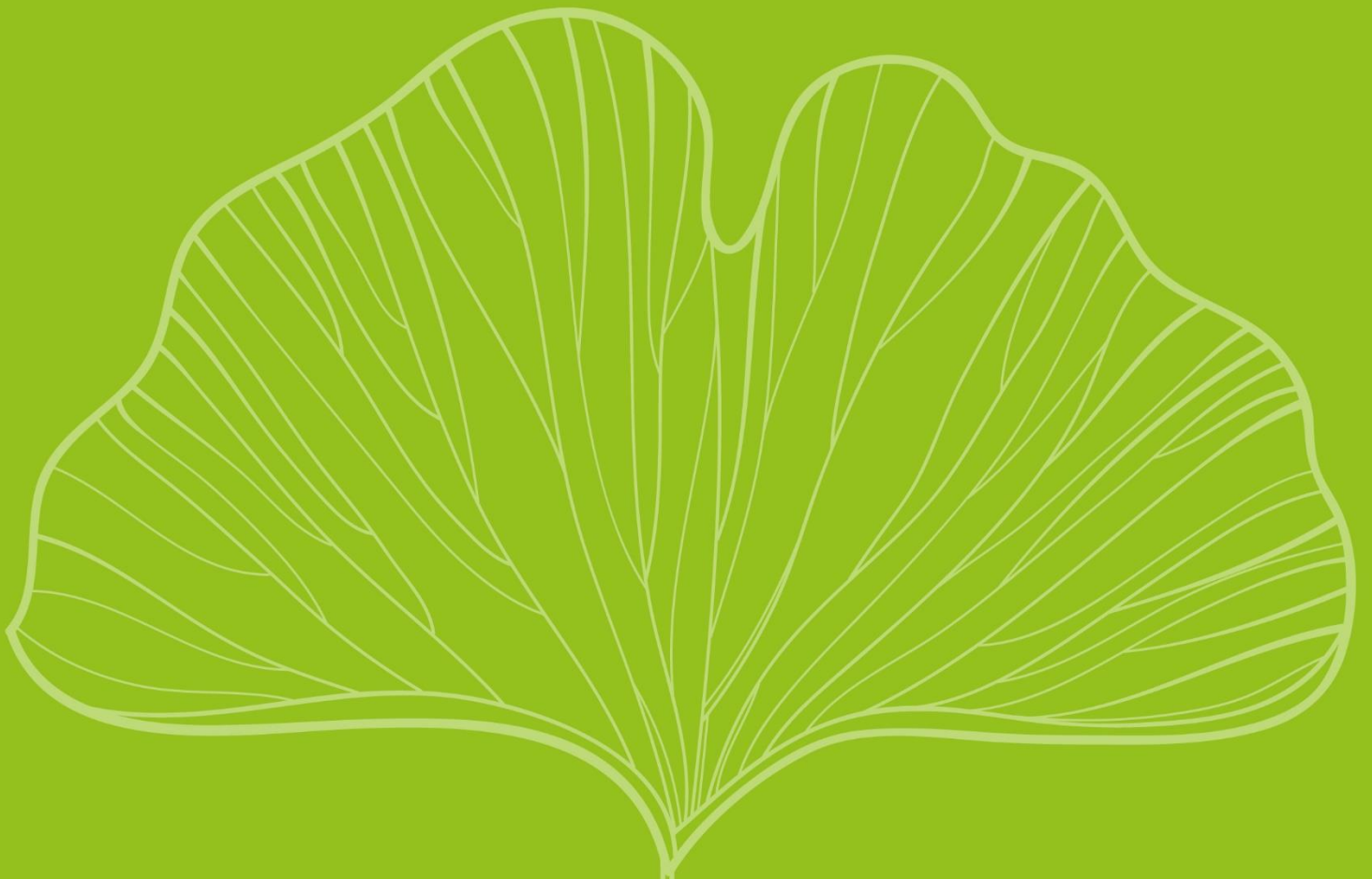




Fabriquez vos suppositoires !



AVERTISSEMENT

Les suppositoires aux huiles essentielles sont contre-indiqués chez les bébés et les enfants sujets aux crises d'épilepsie, ayant déjà eu des convulsions ou ceux ayant des lésions ano-rectales.

Selon les recommandations officielles, ils s'utilisent à partir de 6 mois.

Les dosages officiels :

- **De 6 à 30 mois** : 30 mg d'HE par suppositoire, 1 à 2 prises par jour. Les HE les plus sécuritaires pour les plus petits sont préférentiellement les suivantes pour leur action de soutien immunitaire avec une très bonne tolérance : **HE de bois de rose, HE de thym à thujanol et HE de saro.**
- **De 30 mois à 7 ans** : 60 mg d'HE par suppositoire, 1 à 2 prises par jour.
- **À partir de 7 ans** : 100 mg d'HE par suppositoire, 1 à 2 prises par jour.
- **Adultes** : entre 200 mg et 300 mg d'HE par suppositoire, 1 à 3 prises par jour.

Il est vivement recommandé de consulter ou de prendre l'avis d'un **professionnel formé en aromathérapie** avant de faire ses suppositoires maison et surtout quand il s'agit de les donner à un enfant.



Comment fabriquer ses suppositoires ?

L'intérêt de la voie rectale

Marina : Dans cette thématique, nous allons vous apprendre à faire vos **suppositoires maison**. Dans une précédente vidéo, nous avons vu comment faire les ovules maison. Nous allons vous partager 5 recettes différentes sur des problématiques de santé.

Quel est l'intérêt de faire des suppositoires maison et quel est l'intérêt d'utiliser la voie rectale ?

Caroline Gayet :

- La voie rectale a un intérêt majeur, car cela va court-circuiter la voie digestive. On a donc une **meilleure tolérance hépatique**. En plus de cela, au niveau des veines rectales, on a une communication quasiment directe avec toute la sphère bronchique (tout ce qui est broncho-pulmonaire et ORL). Pour les personnes chez qui on a du mal à traiter avec la voie orale et pour lesquelles cela sera un échec, la voie rectale pourra être bien.
- De la même façon, chaque fois qu'on aura besoin d'utiliser des huiles essentielles un peu fortes — notamment pour le foie — le fait d'utiliser la voie rectale défatiguera le travail hépatique.
- Se mettre des suppositoires est un geste qui en rebute certains. Néanmoins, dans des problématiques un peu importantes, c'est une voie qui est très intéressante.

Pourquoi les faire soi-même ?

De base, ce sont des préparations pharmaceutiques que l'on trouve en pharmacie. Comme toute préparation pharmaceutique, vous avez des excipients et des additifs. Il y a des choses qui ne sont pas toujours très clean.



L'intérêt de faire ses suppositoires maison, c'est que l'on contrôle tous les ingrédients de A à Z. On peut aussi **contrôler sa recette**.

Quelles connaissances avoir ?

Faire des suppositoires maison, c'est simple, mais ce n'est pas quelque chose que l'on ferait comme une recette de cuisine. Cela demande un peu de matériel et **un minimum de connaissances en aromathérapie**. Quand vous commencez tout juste à vous intéresser aux huiles essentielles, vous commencez par les voies d'usage que sont le massage, l'olfaction, la diffusion atmosphérique, éventuellement la voie orale. La voie rectale est celle qui vient en dernier.

Sachez qu'il y a beaucoup de livres qui ont été écrits en aromathérapie familiale dans lesquels vous pouvez trouver des recettes de suppositoires. Je pense aux livres de Danièle Festy ou de Dominique Baudoux. En pédiatrie, ils indiquent des recettes. Si vous craignez de faire une bêtise avec ces recettes, **vous pouvez aller voir votre pharmacien qui se chargera de faire vos suppositoires**.

Si vous avez déjà de bonnes connaissances, vous pouvez assister à tout le reste de la vidéo.

De quoi a-t-on besoin pour faire les suppositoires ?

1. Il faut **des moules à suppositoire**. Ils sont vendus par 6. J'en ai toujours au moins 24. Vous allez utiliser facilement 3 suppositoires par jour. Avec une plaquette, cela ne vous fait que 2 jours donc si vous avez 4 plaquettes, cela vous permet de faire 8 jours. Pour des traitements d'une semaine, cela peut être bien. Parfois, vous pouvez aller jusqu'à 5 suppositoires par jour, donc c'est bien d'en avoir plusieurs.

Tapez « moule pour suppositoire » sur internet et vous aurez différents sites. J'avais acheté les miens sur LGA.





Les différentes tailles de suppo !

Vous avez **3 tailles de suppositoires** qui existent :

- Vous avez des tailles de **1 g**. Les suppositoires pédiatriques sont toujours des suppositoires de 1 g.
- Vous avez aussi des suppositoires de **2 g** qui sont un peu plus larges.
- Vous avez des suppositoires de **3 g**.

Honnêtement, le suppositoire de 3 g, c'est un peu costaud ! Si vous achetez seulement des 1 g et 2 g, c'est déjà très bien. Les 1 g serviront pour la pédiatrie et les 2 g serviront pour les suppositoires adultes ainsi que pour les ovules.

2. Vous aurez aussi besoin d'une cire que l'on appelle **le witepsol**. C'est la cire qui va vous permettre de faire la base de votre suppositoire. Ce qu'il faut acheter, ce sont les moules et la cire (witepsol). C'est une cire qui va fondre au bain-marie et qui va permettre de lier votre huile essentielle et votre huile végétale pour tout homogénéiser.
3. Vous aurez ensuite besoin d'huiles végétales, mais c'est généralement toujours **le calendula** que l'on va utiliser.
4. Enfin, vous aurez besoin de vos **huiles essentielles**.
5. Pour faire votre recette, vous aurez besoin d'un **bol** comme un cul de poule et ensuite, on fera un bain-marie donc il faudra **une casserole**, de l'eau chaude et un **petit fouet**.
6. Dans le matériel, il faut aussi **une balance de précision** parce que vous allez tout peser.



7. Il peut aussi être intéressant d'acheter **des pipettes** pour prélever cette cire et venir remplir vos moules. Cela permet de les remplir sans en mettre partout et vous n'aurez plus qu'à refermer avec le couvercle.

Utilisation du suppositoire

Conservez vos suppositoires au **congélateur**. Quand vous souhaitez les ouvrir sur le dessus, vous avez un couvercle : enlevez-le et poussez par en dessous votre suppositoire pour qu'il sorte.

Gardez-le 30 secondes dans la main pour **le réchauffer** un peu. C'est une cire donc cela va fondre assez facilement. Dès qu'il est à température ambiante, vous pouvez vous en servir.

Les mesures d'hygiène

Marina : Y a-t-il des choses à savoir pour les confectionner sans risque au niveau de l'hygiène ?

Caroline Gayet : Évidemment, l'hygiène doit être irréprochable. On se lave bien les mains et on s'attache les cheveux. **On utilisera un matériel bien propre et idéalement stérile**. En effet, le suppositoire va se trouver en contact de votre anus qui est une muqueuse. Les muqueuses sont très sensibles. Elles vont boire et absorber de nombreux principes actifs et s'il y a des germes, aussi !

En soi c'est un risque qui est limité parce que dans vos suppositoires, vous allez mettre des huiles essentielles anti-infectieuses qui ont un effet sur d'éventuels germes.

Le port des gants n'est pas obligatoire parce que vous ne touchez rien avec vos mains.

Vous achetez la cire en pâte d'un kilo. Ce sont des petits flocons comme du savon de Marseille. Vous prenez cela avec une cuillère à soupe. Pour les



huiles essentielles, vous allez les prélever au goutte-à-goutte donc vous ne les touchez pas. Le port des gants n'est donc pas spécialement nécessaire !

Contre-indications et précautions d'emploi

Marina : Tu nous as dit qu'il y avait des tailles enfants et adultes. À partir de quel âge peut-on utiliser les suppositoires pour les petits ? Y a-t-il des contre-indications chez les enfants et chez les adultes ?

Caroline Gayet : Les contre-indications porteront sur **les huiles essentielles** qu'on ne mettra pas par voie rectale. Comme cela reste de l'aromathérapie familiale, on va aborder 5 recettes tout à l'heure avec des huiles essentielles que l'on trouve assez facilement et sur lesquelles il n'y a pas de danger.

Il faut cela dit savoir que toutes les huiles essentielles ne conviennent pas à la voie rectale. On ne fait pas n'importe quoi. Si vous vous contentez des formules que je vais vous donner, il n'y a pas de problème. S'il y a des huiles essentielles **avec des cétones**, on fera toujours attention. Je rappelle que c'est neurotoxique. On fera très attention. En général, je ne les utilise pas, mais vous avez des médecins ou des pharmaciens aromathérapeutes qui vous font ce type de prescription.

Chez les enfants, on peut utiliser les suppositoires **à partir de 6 mois**. Les formules enfants ou adultes ne changent pas tellement : ce qui va changer, c'est le grammage.

- En général **à 6 mois**, on va faire des petits suppositoires à 40 mg d'huile essentielle (ce qui correspond à une goutte). Une goutte d'huile essentielle, c'est à peu près 35 mg.
- **À partir de 6 mois**, on peut aller sur 2 gouttes donc sur des suppositoires à 70 mg.
- Chez l'enfant, **à partir de 3 ans**, on est plutôt sur 100 mg.



- On sera sur 200 à 250 mg voire 300 mg d'huile essentielle **chez l'adulte.**

Dosage des suppositoires

1. Pour un suppositoire de **1 g**, vous allez maximum **jusqu'à 10 % d'huiles essentielles**. Vous faites donc des suppositoires avec 100 mg d'huiles essentielles (3 gouttes).
2. Pour un suppositoire adulte, quand vous êtes sur **2 g** de suppositoire, on peut être sur 200 mg d'huiles essentielles donc 6 gouttes.
3. Pour les suppositoires de **3 g**, on peut aller maximum à 300 mg d'huiles essentielles, ce qui correspond à 8 ou 9 gouttes.

On fera aussi cela en fonction du poids. Chez vous mesurez 1 m 90 et que vous pesez 90 kilos, on peut bien être à 9 gouttes par jour pour une prostatite alors que pour un petit bébé qui a une bronchiolite ou qui fait de l'asthme, on sera plutôt sur comprimé à 70 mg s'il a 8 mois.

5 recettes de suppositoires

La sphère ORL

Marina : Je vous propose de passer aux 5 recettes. Nous allons commencer à celle sur la sphère ORL, quand on a plutôt des otites, des angines ou ce genre de choses.

Caroline Gayet : De base, on met facilement 4 à 5 huiles essentielles par formule. Je vous inciterais à en mettre **4 à chaque fois.**





- Quand vous avez une otite ou une angine, il faut des huiles essentielles qui vont être décongestionnantes pour libérer les voies auditives et la gorge. On va utiliser **l'eucalyptus radiata** que vous connaissez bien.
- On va avoir l'huile essentielle de **thym à linalol**. C'est un thym que l'on aime beaucoup dans les suppositoires parce que contrairement au thym à thymol qui contient des phénols, il est un peu moins fort, il est assez doux et il est très anti-infectieux.
- J'ai également mis l'huile essentielle de **tea tree**. C'est un décongestionnant, un anti-infectieux et c'est très bien toléré.
- J'ai enfin choisi **le lemongrass**. C'est une huile essentielle qui est très anti-infectieuse, très anti-inflammatoire et elle va permettre de limiter cette inflammation au niveau de la gorge ou des voies auditives.



À vos calculettes !

Quand vous faites un suppositoire pour les petits et que vous voulez faire un suppositoire de 70 mg, faites-en 6 et idéalement 24.

Tout à l'heure, je vous disais qu'un suppositoire à 70 mg, c'était 2 gouttes d'huile essentielle. Si je mets 4 huiles essentielles, cela veut dire que je mets 4 gouttes d'huile essentielle et c'est compliqué !

En fait, **vous ferez toujours une multiplication de votre poids d'huiles essentielles. Vous multipliez par 24.**



Suppositoires 70 mg HE – Pour les enfants

- 20 mg HE Eucalyptus radié
- 10 mg HE Thym à linalol
- 20 mg HE Tea tree
- 20 mg HE Lemongrass
- 100 mg HV Calendula
- 830 mg de witepsol

À multiplier par le nombre de suppositoires qu'on veut faire.

Recette des suppositoires

Prenez votre balance et pesez d'abord le witepsol que vous mettrez au bain-marie. Pesez ensuite l'huile végétale de calendula et les huiles essentielles. Mélangez le tout et faites fondre cela au bain-marie. Quand c'est bien homogénéisé avec votre fouet, prenez votre pipette et venez remplir les moules. Vous pouvez laisser prendre à température ambiante pendant quelque temps et dès que c'est bon, vous pouvez mettre cela au congélateur.

En suppositoire cela se conserve **de 6 mois à un an**. Il y a des personnes qui s'en font en prévention. Par exemple, les personnes qui sont sensibles aux cystites ou aux infections pulmonaires peuvent faire avant l'hiver 24 suppositoires. Ils seront alors prêts à l'emploi !

Suppositoires 200 mg HE (2 g) – Adulte

- 50 mg HE Eucalyptus radié
- 50 mg HE Thym à linalol
- 50 mg HE Tea tree
- 50 mg HE Lemongrass
- 100 mg HV Calendula
- 1,7 g de witepsol

À multiplier par le nombre de suppositoires qu'on veut faire.



Peu importe la taille du suppositoire, on aura toujours 100 mg d'huile végétale de calendula.

Suppositoires 300 mg HE (3 g) – Si grosse infection ou si + 80 kg

- 75 mg HE Eucalyptus radié
- 75 mg HE Thym à linalol
- 75 mg HE Tea tree
- 75 mg HE Lemongrass
- 100 mg HV Calendula
- 1,7 g de witepsol

À multiplier par le nombre de suppositoires qu'on veut faire.

On ne dépassera jamais 300 mg d'huile essentielle par voie rectale !

Posologie

Classiquement, on prend **3 suppositoires par jour** : 1 le matin, 1 le midi et 1 le soir et on fait ça sur une semaine. On fait donc 21 suppositoires, mais comme ce sont des moules par 6, on en fait 24 ! Cela peut aussi vous faire 3 × 8 jours de traitement. Quand vous êtes amené à en prendre 4 par jour, cela vous dure un peu moins longtemps.

C'est juste sur cette petite étape mathématique qu'il faut être attentif. Il faut poser votre formule et multiplier par 24. Vous additionnez vos milligrammes grâce à votre balance de précision.

Vous pouvez décliner cela pour plein d'autres formules.





Toux, rhumes et rhinopharyngites

- Que ce soit une toux sèche ou une toux grasse, une huile essentielle que j'aime beaucoup c'est **le myrte rouge**.
- Vous avez aussi **le cyprès** qui sera bien pour la toux sèche. Il faut savoir que dans le myrte rouge et le cyprès ont des vertus antibactériennes, antivirales et anti-infectieuses qui sont intéressantes.
- On retrouve **le thym à linalol** que l'on aime tant ainsi que **le tea tree**. On aurait pu mettre du ravintsara également.



Suppositoires 200 mg HE (2 g) – Adulte

- 50 mg HE Myrte rouge
- 50 mg HE Cyprès
- 50 mg HE Tea tree
- 50 mg HE Thym à linalol
- 100 mg HV Calendula
- 1,7 g de witepsol

À multiplier par le nombre de suppositoires qu'on veut faire.

Suppositoires 100 mg HE (1 g) – Enfant

- 25 mg HE Myrte rouge
- 25 mg HE Cyprès
- 25 mg HE Tea tree
- 25 mg HE Thym à linalol
- 100 mg HV Calendula
- 800 mg de witepsol

À multiplier par le nombre de suppositoires qu'on veut faire.



En cas d'asthme

Pour l'asthme, que l'on soit un enfant ou un adulte, les 4 huiles essentielles que l'on va utiliser seront :

- **L'estragon**, c'est un très bon antiasthmatique et un très bon antihistaminique qui travaille sur les asthmes allergiques.
- **La khella** est un bronchodilatateur qui va permettre d'ouvrir les bronches qui se spasment et qui gênent la respiration.



- **L'hysope couchée** est un peu difficile à trouver. C'est vraiment l'huile essentielle de l'asthme. C'est un bronchodilatateur qui va calmer le spasme et la constriction bronchique.
- On a aussi **la camomille romaine** qui est une huile essentielle qui travaille très bien l'inflammation. Elle va aussi réguler la composante nerveuse. On peut se faire des crises d'asthme dans plein de situations, mais elle va permettre de réguler cette sphère nerveuse et cette peur panique que l'on a quand on est pris.

Tout cela est très complémentaire de la Ventoline. De toute façon, vous n'allez pas vous faire un suppositoire quand vous êtes dans votre crise d'asthme. Ils sont très bien pour faire un traitement de fonds. Je pense notamment aux mamans qui s'inquiètent des traitements corticoïdes et des sprays que l'on donne à leurs enfants, surtout quand ce sont des bébés et qu'ils doivent les prendre tous les jours pendant 6 mois à un an. Cela sauve la vie parce que cela permet de respirer, mais ce n'est pas neutre. Je prêche bien évidemment **la santé intégrative** donc il ne faut pas se substituer à cela. On peut faire le traitement du pneumologue puis espacer ou diminuer la dose d'aérosol que l'on va donner à l'enfant. On fera bien sûr tout cela sous surveillance en continuant le suivi avec votre médecin. En fonction des résultats que cela donne, vous ajustez. L'avantage de ces suppositoires est de la voie rectale, c'est que **l'on n'a pas d'interférence qui soit néfaste avec les bronchodilatateurs en inhalation que l'on prend, que l'on soit adulte ou enfant.**



Si on est un adulte et que l'on est sujet à des crises d'asthme, on peut se faire un suppositoire par jour en prévention. On fera du 200 mg.

Suppositoires 200 mg HE (2 g) — Adulte

- 60 mg HE Hysope couchée
- 60 mg HE Estragon
- 60 mg HE Camomille romaine
- 20 mg HE Khella
- 100 mg HV Calendula
- 1,7 g de witepsol

À multiplier par le nombre de suppositoires qu'on veut faire.

Pour un enfant avant un an, vous faites ce que votre pédiatre vous donne et on ne viendra pas interférer avec le traitement.

À partir d'un an, dans le traitement de fonds, on peut aider. À ce moment-là, on fera un suppositoire de 70 mg.

Suppositoires 70 mg HE — Enfants

- 30 mg HE Hysope couchée
- 30 mg HE Estragon
- 25 mg HE Camomille romaine
- 5 mg HE Khella
- 100 mg HV calendula
- 800 mg de witepsol

À multiplier par le nombre de suppositoires qu'on veut faire.



En cas de porosité intestinale

On va maintenant voir un suppositoire pour les porosités intestinales. Les suppositoires sur la sphère digestive sont très bien. Ce sont typiquement des traitements d'adultes donc on part d'office sur 200 mg.

- Dans les huiles essentielles que l'on aime beaucoup sur la porosité, on a **le ciste ladanifère**. C'est une huile essentielle très cicatrisante.
- On aime beaucoup associer des huiles essentielles qui vont prendre soin de notre bonne flore intestinale : **le clou de girofle** contient de l'eugénol, mais c'est le plus doux de tous les phénols. C'est un de ceux qui sont le mieux tolérés, mais on en mettra un peu moins dans la formule.
- On a également **le laurier noble** qui a une huile essentielle très anti-inflammatoire et très antibiotique. Elle dégomme un peu tous les germes que ce soient des bactéries, des champignons ou des parasites. C'est très bien pour la candidose, l'hyper perméabilité, le syndrome de l'intestin irritable.
- On complète avec soit **le thym à linalol** soit avec **le tea tree**. Cela va agir de façon très douce.



Suppositoires 200 mg HE (2 g) – Adulte

- 15 mg HE Clou de girofle
- 70 mg HE Laurier noble
- 35 mg HE Ciste ladanifère
- 70 mg HE Tea tree ou Thym à linalol
- 100 mg HV Calendula
- 1,7 g de witepsol

À multiplier par le nombre de suppositoires qu'on veut faire.





On pourra prendre **1 à 3 suppositoires par jour**. On en prendra 3 quand on est dans des phases d'attaque au tout début. C'est toujours mieux. Ensuite, sur du long cours, c'est un suppositoire que l'on peut garder une fois par jour pendant 4 5 à 6 mois sans problème. Ce sera à réévaluer avec votre thérapeute selon l'amélioration qu'il y a.

Diarrhée infectieuse et gastro-entérite

Il faut savoir que cette formule peut être prise sur des diarrhées infectieuses et sur une gastro-entérite. **Vous pouvez changer le thym à linalol par un basilic tropical** pour avoir un côté un peu plus antispasmodique. Le basilic est en très bon antidiarrhéique. Le laurier et le clou de girofle vont avoir une très bonne action anti-infectieuse. Il nous manquera juste une action antispasmodique que nous donnera le basilic tropical !

La prostatite

On voulait également vous faire un petit suppositoire urinaire qui serait à prendre en cas de prostatite. C'est intéressant parce qu'anatomiquement, la prostate est très proche du rectum. Cela va également se diffuser localement.

Les huiles essentielles de la prostate qui vont être des décongestionnants prostatiques sont : **le cyprès de Provence, le lentisque pistachier, le palmarosa** qui est en plus anti-infectieux et **le tea tree** ou **le lemongrass**. Ce sont des anti-inflammatoires et des anti-infectieux.

On peut faire cela à parts égales. Comme le lentisque pistachier est un peu cher, on peut en mettre un peu moins dans la formule.



Suppositoires 200 mg HE (2 g) – Adulte

- 50 mg HE Cyprès de Provence
- 50 mg HE Lentisque pistachier
- 50 mg HE Palmarosa
- 50 mg HE Tea tree ou Lemon grass
- 100 mg HV calendula
- 1,7 g de witepsol

À multiplier par le nombre de suppositoires qu'on veut faire.

On mettra 1 suppositoire 3 fois par jour le temps des symptômes. Cela peut être cumulable avec un antibiotique.

S'il y a besoin de faire un traitement de fond parce que vous y êtes sujet fréquemment, vous pouvez en prendre 1 par jour 5, jours sur 7 ou long cours pour lutter contre cela.

Code promo pour profiter de 5 % de réduction sur le site : **ADP5**

www.phytetsens.fr

