



naturel



Fleurs de Bach

COMMENT ÇA MARCHE ?

CES ÉLIXIRS FLORAUX S'UTILISENT POUR RÉÉQUILIBRER LE PSYCHISME EN APAISANT NOS ÉMOTIONS NÉGATIVES. ILS SONT TRÈS SIMPLES À ADOPTER. PAR ISABELLE SOING.

Une « partition » florale pour le corps et l'esprit

Mise au point au début des années 1930 par Edward Bach, chirurgien, bactériologiste puis homéopathe britannique, la méthode fait référence aux trente-huit fleurs sauvages qu'il répertoria dans la campagne anglaise. Convaincu que les maux de l'esprit sont à la base des dysfonctionnements physiques, et s'intéressant davantage à chaque patient et aux causes de sa maladie qu'aux seuls symptômes, il identifia en parallèle sept familles de troubles : la peur, le doute, le désintérêt, la solitude, l'hypersensibilité, le découragement et l'oubli de soi. Choisies en correspondance avec ces états d'âme – comme l'aigremoine, anxiolytique, ou le châtaignier, dynamisant –, quelques gouttes d'élixir, utilisées par voie orale, restaurent sur la durée l'équilibre psychologique et émotionnel. Ou, en remède immédiat, peuvent apaiser un pic de stress, tel le fameux Rescue, une combinaison à base d'impatiens, d'héliantheme, de clématite, de prunus et d'étoile de Bethléem, la seule mise au point par le Dr Bach avant sa mort prématurée. Naturelle et préventive, sans contre-indications ou interférences ni risque de surdosage, la méthode ne remplace pas un traitement médical.

Il n'y a d'ailleurs pas de preuve scientifique établie de l'action des Fleurs de Bach, mais des études cliniques ont montré des résultats positifs. Y compris sur les personnes les plus sceptiques !

Une recette originale

La préparation des élixirs respecte des règles simples. « Ce qui ne veut pas dire facile », souligne Gérard Wolf, créateur d'Élixirs & Co et coprésident de la Guilde des Fleurs de Bach. Regroupant quatre producteurs labellisés (avec Le Plantivore en France, Healing Herbs et Sun Essence au Royaume-Uni), elle respecte une charte de qualité et la « recette » du Dr Bach : les fleurs, sauvages, sont cueillies dans des conditions de floraison et climatiques parfaites, sans risques de pollution chimique ni microbienne ou parasitaire. La macération s'effectue avec de l'eau de source (une dilution à 0,4%) pour garantir les principes actifs. Seul adjuvant conservateur autorisé : du Brandy bio à 40°. Et pour pallier les aléas climatiques ou la raréfaction d'une essence, la Guilde a créé une banque d'essences. On y pioche de la gentiane, protégée chez nous mais abondante en Angleterre, en échange d'essences de vigne et d'olivier, récoltées dans le sud de la France.

Des nouvelles formules prêtes à l'emploi

Aujourd'hui, la gamme Rescue® a décliné la recette originale contre le stress passer en chewing-gums, pastilles, capsules, crème, spray du soir... et même en gouttes pour animaux domestiques ! Les héritiers du Dr Bach ont également élargi sa méthode avec d'autres composés d'élixir. Désormais, on trouve des Roll-on* alliant fleurs de Bach et huiles essentielles, à appliquer sur les poignets ou le plexus mais aussi Présence(s), un parfum aux Fleurs de Bach... créé par Gérard Wolf après qu'il a humé l'eau très odorante d'une clématite oubliée en phase de solarisation ! ■

*Urgences, Stress 9,95€ les 10 ml (Elixirs & Co) www.lesfleursdebach.com

À lire : Les Fleurs de Bach mode d'emploi d'Alexandra Moro Buronzo (ed First), Elixirs de Bach et naturopathie de Christophe Drezet (ed Dangles)