



Maîtriser le pouvoir des
huiles essentielles

Le tremblement essentiel



Le tremblement essentiel

Comprendre la maladie du tremblement essentiel

Je vais consacrer cette nouvelle session de questions-réponses au tremblement essentiel. Je n'ai pas reçu énormément de questions portant sur **cette maladie neurologique d'origine génétique**, mais je souhaite quand même aborder ce sujet parce que c'est quelque chose qui peut devenir extrêmement handicapant au quotidien. **Cette maladie n'est pas considérée comme une pathologie neurologique grave parce qu'elle n'entraîne pas le décès**, mais elle peut néanmoins poser problèmes. Certaines personnes doivent par exemple changer de métier et abandonner leur rêve, parce qu'au niveau de la motricité fine, elles développent des gestes incontrôlables qui sont extrêmement peu précis.

Une maladie méconnue

Cette maladie, qui affecte autant les hommes que les femmes, a une origine génétique, donc bien souvent, dans une même famille, plusieurs personnes portent cette expression génétique. Souvent, elle est assez difficile à diagnostiquer au début, **parce que tout le monde n'est pas bien informé.** Les neurologues connaissent bien sûr très bien cette pathologie, mais il peut y avoir un certain temps qui s'écoule avant que la personne atteinte de tremblement essentiel consulte un spécialiste, **parce que les symptômes commencent de façon très légère.** Bien souvent, ce sont les membres supérieurs qui sont



touchés. **Les premières manifestations s'expriment généralement au travers de petits gestes au niveau des mains, mais peuvent gagner en amplitude et atteindre la nuque ou bien même la tête.** La personne peut par exemple hocher la tête en permanence et ainsi faire alors l'objet de railleries à l'école, étant donné que cette maladie peut se déclarer très tôt.

Une maladie répandue

Comme cette maladie n'est ni très connue, ni considérée comme étant grave, on peut mettre un certain temps avant de consulter un neurologue. **Le tremblement essentiel est pourtant le tremblement le plus courant qu'on puisse rencontrer, puisqu'environ 1 personne sur 200 est atteinte.** Sur le plan social, ce problème est très stigmatisé. Souvent, on pensera soit que la personne prend des stupéfiants, soit qu'elle est alcoolique, ou encore, qu'elle est d'une nervosité extrême.

Des traitements allopathiques peu satisfaisants

Habituellement, les traitements que l'on donne en médecine classique ne sont pas curatifs. Comme il s'agit d'une maladie chronique, **il y a un risque d'accoutumance, sans parler des effets secondaires** attenants à tous les traitements qui sont proposés :

- Les méta-bloquants ;
- Les traitements anti-épileptiques ;
- Les anxiolytiques.

Nous allons donc voir ici ce qu'il est possible de faire à l'aide des huiles essentielles ou d'autres médecines complémentaires pour réduire la quantité



de médicaments pris au quotidien et permettre à la personne de mieux gérer ses tremblements essentiels.

Traiter la maladie du tremblement essentiel

L'alimentation et les compléments alimentaires

La première orientation que je donnerais est sur le plan alimentaire, parce que j'ai remarqué que les personnes atteintes de tremblements essentiels ont souvent une perte de masse tissulaire au niveau du front et des tempes. On voit très clairement le crâne, ce qui est **le signe d'une carence en un sel minéral spécifique : le potassium**. En effet, le potassium est LE sel minéral du système nerveux central. Ce ***kalium phosphoricum* en dilution 6** est donc très intéressant pour compléter son alimentation.

Je vous ai déjà parlé des sels de Schüssler et de l'importance, quand vous vous complétez avec ces sels dynamisés de manière homéopathique, de **compléter aussi votre alimentation avec des aliments qui sont naturellement chargés en potassium**. On en retrouve en grande quantité dans :

- Les bananes ;
- Les amandes et/ou le lait d'amande ;
- La pomme ;
- Le gingembre.

N'hésitez pas, par exemple, à consommer tous les jours une pomme râpée avec un peu d'avoine pour son côté nourrissant, ainsi qu'un petit morceau de gingembre qui permet d'assainir la sphère digestive et donc d'assurer une belle



qualité du microbiote, en lien direct avec le cerveau. Vous pouvez bien sûr agrémenter ce petit-déjeuner avec un peu de cannelle ou de cardamome, et du lait d'amande. Cette recette toute simple est déjà un excellent moyen d'augmenter votre apport en potassium au quotidien.

Cette première orientation (*kalium phosphoricum* + alimentation riche en potassium) est vraiment la première piste à explorer. Mais de toutes les manières, une personne atteinte de tremblements essentiels devrait consulter un homéopathe parce qu'il est assez rare d'avoir uniquement une carence en *kalium phosphoricum*. Il peut être vraiment bénéfique de faire un travail d'ensemble qui sera spécifique à votre situation.

Favoriser la détente : les soins palmaires

Ensuite, **favoriser la détente est absolument fondamental**, même s'il ne s'agit pas d'une maladie neurologique en lien avec le stress. A priori, cette pathologie est plutôt en lien avec la volonté de bien faire, c'est-à-dire dès qu'il y a **un excès de volonté du système nerveux central qui donne les commandes aux muscles.**

La première chose à faire pour aller dans ce sens est d'apprendre à se calmer intérieurement, parce que plus on essaie de bien faire un geste, plus ce geste devient complexe à gérer. Cela fait forcément émerger une forme de tensions. Il faut donc **favoriser le lâcher-prise**, d'autant plus que cette maladie frappe les mains en première intention. Il est évidemment possible d'utiliser les huiles essentielles pour lutter contre le stress, mais il faut bien comprendre que ce n'est pas la nervosité qui engendre le problème. Néanmoins, la possibilité de pouvoir se détendre en faisant un geste précis va améliorer la situation.



Outre les huiles essentielles, il existe des techniques corporelles qui sont très appropriées pour les personnes souffrant de tremblements essentiels. Personnellement, je privilégie toujours **les techniques réflexes**. On retrouve notamment ces techniques en ostéopathie ou en fasciathérapie, mais la réflexologie est particulièrement appropriée parce qu'elle travaille spécifiquement sur les extrémités. Un travail de stimulation quotidien des terminaisons nerveuses que l'on trouve sur les mains est absolument fondamental dans ce cadre.

Dans le programme, je vous ai déjà donné un petit protocole palmaire à faire pour les personnes qui souffrent de maladies neurologiques dégénératives comme Alzheimer. Vous pouvez tout à fait vous en inspirer pour faire **un massage de la main** ; l'idéal restant que quelqu'un le fasse pour vous. Ce travail permet à la fois **une stimulation neurologique**, puisque les mains sont le prolongement du cerveau, et **une oxygénation**. Pour les réflexologues, il faudrait l'axer particulièrement sur **les zones réflexes du cervelet et du thalamus**. Mais déjà, un travail d'ensemble sur la main permet d'avoir une action globale sur les structures du cerveau. Il est essentiel de faire ce type de stimulations le plus régulièrement possible.

En prime, **le soin palmaire entraîne forcément un état de détente très salubre pour améliorer le tremblement**, puisque celui-ci ne s'exprime que pendant le geste. Autrement dit, c'est un tremblement de volonté qui intervient quand vous voulez faire quelque chose, en particulier quand il s'agit d'un geste précis. De plus, ce massage de la main ne représente aucune difficulté pour la personne qui vous le fait, puisque votre main ne tremblera pas.



Rééquilibrer le système nerveux : les soins plantaires

Enfin, il faut entreprendre **un travail de rééquilibrage du système nerveux central dans son ensemble**. Le soin palmaire est particulièrement indiqué vu que les mains sont le prolongement du cerveau, mais un soin plantaire peut être très intéressant également. Je vous orienterais donc plutôt vers des huiles essentielles en massage du pied, d'autant que ce massage n'a pas besoin d'être très spécifique quand vous le pratiquez en automassage.

Comme nous l'avons déjà expliqué, **le tremblement essentiel a la particularité d'être génétique** : c'est quelque chose qui est présent dans la famille et s'exprime sur un génome spécifique. D'ailleurs, une des pistes de recherche est la maladie de Charcot qui, elle, est extrêmement grave puisqu'il s'agit d'une maladie neurodégénérative qui évolue très rapidement. Néanmoins, **les chercheurs ont constaté que le même gène serait responsable du tremblement essentiel**. Il peut donc être intéressant de creuser cette piste-là par rapport à la famille. Bien souvent, ce sont des gestes très précis qui sont affectés. Comme le handicap s'exprime dans l'incapacité de faire avec précision, **il faut chercher à comprendre pourquoi il y a transmission de cette incapacité**. Il faut ainsi essayer de creuser en allant plus loin que ce qui se passe concrètement. Comme vous le savez certainement, quand le corps exprime quelque chose, il y a derrière tout un raisonnement psycho-émotionnel. Selon le cas, puisque chaque tremblement est différent, il faut essayer de bien comprendre ce que le tremblement nous empêche de faire et, au contraire, ce qu'il nous oblige à faire.

- Pour ce qui est de l'obligation, c'est assez clair : **tous ces tremblements obligent à lâcher et s'arrêtent quand on ne fait pas d'effort particulier**.



- Par contre, ce qu'ils nous empêchent de faire est d'accomplir certains gestes avec précision. Comme c'est quelque chose qui court dans la famille, il faut aller creuser cette piste et comprendre d'où vient cette forme de fidélité génétique qui contraint à faire comme d'autres membres de la famille. **Sur le plan génétique, ce qui s'exprime est donc une volonté de faire des choses à la perfection.** C'est justement cela qu'il faudrait lâcher.

Pour améliorer et mieux contrôler ce tremblement essentiel, je recommande donc toujours un travail sur les pieds. Je préconise particulièrement de faire ce travail en auto-soin, mais il peut être intéressant également de consulter un réflexologue qui peut en plus, travailler sur des points d'acupuncture et permettre ainsi de se libérer des obligations familiales. Ce sont les reins et la vessie qui portent toutes ces obligations familiales. Cette forme de fidélité qui pousse à agir comme sa famille l'a fait. C'est là une piste de travail pour contrecarrer cette expression génétique.

Pour faire ce massage du pied, je conseille de travailler avec une huile essentielle très particulière qui doit forcément être la distillation d'une racine, puisque la racine en tant que telle exprime la notion d'hérédité : **l'huile essentielle d'angélique.**

Attention : l'huile essentielle d'angélique est photosensibilisante. Comme il faut éviter de s'exposer au soleil, l'application se fera plutôt le soir.

On peut faire cette application en procédant à un massage de l'ensemble du pied, y compris de la voûte plantaire. On peut mettre au point **une dilution à 5%** de cette huile essentielle dans une crème neutre. Il est également possible de



réaliser une synergie avec d'autres huiles essentielles, comme **la lavande vraie** et **le romarin à cinéole** qui sont les deux grands classiques pour travailler sur la vitalité de l'esprit. Ces deux huiles sont d'ailleurs préconisées pour tout type de trouble neurologique.

Synergie pour un massage plantaire quotidien :

- * 2% HE Angélique
- * 3% HE Lavande vraie ou Romarin cinéole
- * 95% Crème neutre

Posologie : Faire un massage de l'ensemble du pied le soir. Procédez à 1 application par jour pendant un mois, puis continuez dans la durée, à raison de 5 jours sur 7.

Le travail en olfactothérapie

Ensuite, il ne faut pas non plus oublier l'importance de l'olfactothérapie même si, en vous massant les pieds, vous êtes déjà en lien avec l'odeur. S'il vous est compliqué de vous faire un massage du pied, ou simplement pour varier, vous pouvez bien sûr **diffuser des huiles essentielles**. Dans ce cas-là, optez pour des **zestes** et n'hésitez pas à y associer le **romarin cinéole** le matin, et la **lavande vraie** le soir sachant que la bergamote va particulièrement bien avec la lavande. Pour le restant de la journée, il n'y a aucun problème à utiliser n'importe quel autre zeste, quoique **le citron** peut apporter quelque chose de très tonifiant et très frais, en particulier le matin. Enfin, un autre zeste est absolument superbe pour les troubles neurologiques : **le combava**. Vous pouvez donc faire des diffusions avec toutes ces essences au quotidien.



Pour ce qui est des inhalations, n'hésitez pas à mettre de l'huile essentielle d'angélique dans un stick pour avoir l'information olfactive au niveau du cerveau, et en particulier du thalamus. Ces inhalations peuvent se faire à volonté.

N'hésitez pas non plus à pratiquer **la respiration alternée** : toutes ces techniques sont vraiment intéressantes pour stimuler spécifiquement certaines zones neurologiques. Cela permet d'**améliorer le confort de vie** et de **réduire la quantité de médicaments que vous avez besoin de prendre.**

