

■ Législation concernant les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des mélanges de composants volatils et parfumés et relèvent d'une réglementation différente selon leur utilisation (alimentaires, cosmétiques, thérapeutiques...).

Les huiles essentielles doivent être identifiables par leur nom en français et en latin, leur chémotype et un numéro de lot. Elles peuvent irriter la peau, les yeux, les muqueuses, être allergisantes... et en égard à ces risques potentiels, les huiles essentielles sont répertoriées bien souvent dans la catégorie de produits dangereux.

Les fabricants sont tenus d'inscrire leurs productions dans un registre auprès de l'EFFA (European Flavour and Fragrance Association). Les mélanges d'huiles essentielles entrent dans la catégorie des préparations et doivent donc être classés selon les critères de la directive 1999/45/CE, en prenant en compte la concentration des différents composants.

En France, la réglementation en matière de préparations de mélanges de plantes ou d'huiles essentielles relève de la loi n°2007-248 du 28 février 2007 selon le code de la santé publique (article L.5121-1).

Lorsque vous préparez un mélange d'huile végétale et d'huiles essentielles pour vos massages, vous êtes soumis à cet arrêté juridique en cas de réaction cutanée ou autre par vos clients. Par ailleurs, vous devez pouvoir fournir la composition exacte du mélange et répondre à cette législation.

Source : www.chemsuisse.ch et www.afssaps.fr

■ Musique

CD • « *Maestro of the Indian Flûte* » de **Hariprasad Chaurasia**

Raga à la flûte...

Pandit Hariprasad Chaurasia né en 1938 est un virtuose du bansuri, flûte classique en bambou de l'Inde du Nord. Auteur d'une discographie abondante, il se produit régulièrement sur toutes les scènes du monde. Fin connaisseur de la musique hindoustanie.

RADIO • Radio Zen :

www.massage-zen-therapie.com

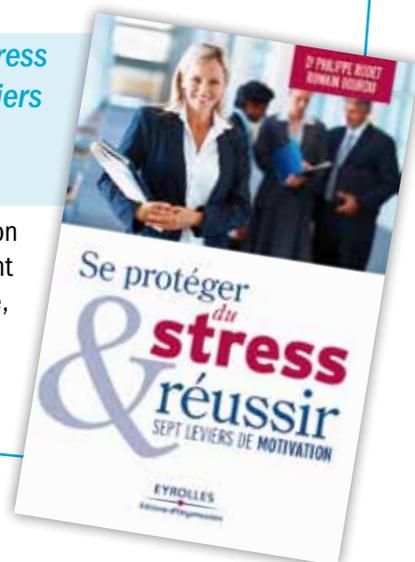
Ce site diffuse des musiques de relaxation, de méditation... support idéal pour vos séances de massages.

■ Lecture

« *Se protéger du stress et réussir : Sept leviers de motivation* »

de **Philippe RODET**

L'auteur indique dans son dernier ouvrage comment allier stress, performance, réussite et bien-être...



Communiqué Entreprise



La FFMBE a choisi notre cabinet GEPCA pour concevoir et gérer vos risques professionnels de responsabilité civile et protection juridique. Ce contrat bénéficie de garanties complètes et spécifiques au métier de praticien en massage-bien-être. Il vous est proposé à un tarif préférentiel de groupe. Plus de 500 adhérents l'ont déjà souscrit dès les premiers mois. La relation de proximité instaurée entre la FFMBE et GEPCA a permis de prendre en compte toutes les spécificités liées à votre métier, favorisant ainsi le suivi qualité des contrats.

Poursuivant la recherche du service «+» apporté aux adhérents FFMBE, GEPCA propose un Pack Multirisques pour vos locaux et votre matériel.

MULTIRISQUES DES LOCAUX ET DES BIENS : 138€ TTC

Pour les garanties suivantes :

Locaux (propriété, location, prêt) jusqu'à 30m2 : valeur à neuf
Contenu en matériels professionnels : 4000€
Incendie - attentats - vandalisme - catastrophes naturelles : 4000€
Vol - dégâts des eaux : 1200€
Bris de glaces : 1000€
Bris matériel bureautique : 1000€

Contrat sans franchise hormis celle sur garanties légales. Ces conditions ont été établies sur une base habituelle moyenne des besoins des adhérents. Pour des garanties supérieures, nous consulter.

Tél. : 04-72-10-62-20

SONIA : sonia.gepca@free.fr

PIERRE : Pierre.gepca@free.fr

SAS de courtage d'assurance au capital de 67 200 euro - RCS Lyon B 328 835780 - APE 6622 Z
n° ORIAS 07 002 589 - Site web: ORIAS : www.orias.fr
Rattaché à l'autorité de contrôle des assurances, ACAM-61 rue Taitbout 75009 Paris
Assurance de responsabilité professionnelle et garantie financière conformes au code des assurances

Le bien-être par Philippe RODET

1 • Comment définiriez-vous le bien-être ?

Le bien-être est une des clés de la santé. D'ailleurs, l'OMS définit la santé comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

On pourrait aussi dire que le bien-être se traduit par un sentiment d'épanouissement, une sensation de confort et une satisfaction générale, tant au niveau du corps que de l'esprit.

2 • Quelle place le massage-bien-être a-t-il dans la gestion du stress ?

Dans l'entreprise, le massage-bien-être a plusieurs intérêts. Déjà, c'est une action destinée à améliorer la qualité de vie des collaborateurs et donc, de ce fait, un signe de considération de ceux-ci.

En outre, le massage-bien-être va favoriser la libération d'ocytocine, une hormone qui diminue le niveau de stress. Plus le taux d'ocytocine augmente, plus le taux de cortisol (hormone du stress) diminue. À ce titre, il a une véritable action en faveur du bien-être. En revanche, se contenter d'agir sur les conséquences du stress serait insuffisant. Il est souhaitable d'avoir à la fois des actions de prévention en optimisant par exemple le management ou l'organisation du travail, et des actions plus curatives quand les actions de prévention ne suffisent pas.

3 • Vous vous intéressez à l'hormone appelée «ocytocine». Quel rôle joue-t-elle sur le stress ?

L'ocytocine est sécrétée par la maman lors de l'accouchement afin de provoquer l'attachement de la mère à l'enfant.

Des comportements adéquats, signes d'une grande amitié ou d'une véritable affection, vont aussi augmenter la sécrétion d'ocytocine. Ainsi le taux d'ocytocine d'une maman qui est à côté de son enfant est élevé chez l'un comme chez l'autre. Le taux d'ocytocine chez deux militaires, frères d'Arme, est également élevé. On comprend bien que l'ocytocine, à l'échelle d'une équipe, va renforcer la cohésion.

D'une part, cette hormone va diminuer les effets du stress, de l'autre, elle va faciliter la cohésion.

L'intérêt d'utiliser des leviers de management qui soient en mesure de favoriser la sécrétion de cette hormone est donc franc. Amplifier son action par des massages-bien-être peut donc être intéressant.

Propos recueillis par Marjorie FINIELS



L'HORMONE OXYTOCINE JOUE UN RÔLE-CLÉ DANS LA MISE EN ŒUVRE DU BIEN-ÊTRE !

De nombreux travaux scientifiques soulignent l'importance de l'hormone ocytocine dans la survie de l'espèce humaine notamment en favorisant la solidarité et l'altruisme au cœur des phénomènes sociaux. Il est aujourd'hui confirmé le rôle majeur que joue cette hormone dans les modifications de comportement comme la diminution de l'agressivité, l'accroissement de l'état de confiance vis-à-vis d'autrui et le développement de la coopération. C'est en libérant de la dopamine dans le mésencéphale que cette hormone confère un sentiment de bien-être...et le toucher apparaît comme la voie royale pour sécréter l'ocytocine.

Pour aller plus loin : OXYTOCINE, l'hormone de l'amour. Pr Kerstin Uvnäs Moberg, Ed. Le souffle d'or.

Biographie Philippe RODET

Docteur en médecine, Philippe Rodet s'est très tôt intéressé au bien-être. Alors qu'il était encore étudiant, sa rencontre avec Christian Lemoine, Président fondateur du CRECI, souligne son intérêt pour la gestion du stress en entreprise.

Philippe RODET oriente alors son travail dans la recherche de motivation en aidant des jeunes en situation difficile au collège ou au lycée et auprès de cyclistes professionnels.

Par la suite, dans le cadre de son métier de médecin urgentiste, il mesurera l'effet bénéfique de ces outils sur la cohésion de l'équipe dans les moments difficiles aussi bien lors de gardes au Samu que lors de missions humanitaires dans des pays parfois en guerre.

Ses livres : L'ardeur nouvelle (1998, Editions Debresse), Le stress : nouvelles voies (2007, Editions de Fallois), Se libérer du stress : un médecin urgentiste raconte (2010, Editions Eyrolles), Se protéger du stress et réussir : Sept leviers de motivation (2011, Editions Eyrolles).

Source : www.stress-info.org/lesacteurs/