

## Pommade contracture Pommade Après sport

Une préparation de pommade contracture ou pommade après sport

### Formulation de la pommade / dilution 2%

**Dilution moyenne :** 2-3% de dilution, souvent utilisée pour des applications locales, comme sur des zones de douleur, de tension musculaire ou pour des problèmes cutanés

**Bénéfices recherchés :** apaiser les muscles contracturés et favoriser la récupération.

#### Formule de dilution HE :

Ingrédient	g/ml	Dilution
Beurre de Karité	60g	
Huile Végétale de Nigelle ou Jojoba	37g	
HE Romarin d'Oc	1g	1%
HE Laurier Noble	1g	1%
HE Lavandin Abrial	1g	1%

- Beurre de karité : pour ses propriétés hydratantes et réparatrices permet d'appliquer sur une zone bien délimitée la pommade
- Huile végétale huile de Nigelle est anti inflammatoire et l'HV de Jojoba est un bon support en aromathérapie
- Huile essentielle de Romarin à camphre : 1g (~20 gouttes, pour ses propriétés anti-inflammatoires et stimulantes de la circulation)
- Huile essentielle de Laurier noble : 1g (~20 gouttes, pour ses vertus analgésiques et antispasmodiques)
- Huile essentielle de Lavandin abrial : 1g (~20 gouttes, pour ses propriétés relaxantes et anti-inflammatoires)

#### Matériel :

- Bain-marie
- Balance de précision
- Spatule ou mini-fouet
- Récipient propre pour la pommade (pot hermétique) 100g
- Entonnoir (si nécessaire)

## Procédure

### Préparation de la base

- Faites fondre doucement le beurre de karité au bain-marie. Évitez de surchauffer pour préserver ses propriétés



- Une fois le beurre fondu, retirez du feu et ajoutez l'huile végétale. Mélangez bien pour obtenir une préparation homogène
- Intégration des huiles essentielles : Laissez tiédir la préparation. Quand elle est encore liquide mais pas trop chaude (aux alentours de 40°C), incorporez les huiles essentielles de Romarin à camphre, de Laurier noble et de Lavandin abrial. Mélangez soigneusement pour bien répartir les huiles essentielles dans la base.

## Mise en pot

- Versez délicatement la préparation dans le pot hermétique à l'aide de l'entonnoir si nécessaire
- Laissez refroidir à température ambiante jusqu'à ce que la pommade se solidifie

## Conservation

- Fermez le pot et conservez la pommade dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil.

## Utilisation

- Appliquez une petite quantité de pommade sur les zones contracturées ou douloureuses après le sport, en massant doucement pour favoriser l'absorption et la circulation. Application avant ou après la séance de sport
- Évitez l'application sur des plaies ouvertes ou une peau irritée.

## Précautions

- Effectuez un test cutané avant la première utilisation pour éviter tout risque d'allergie ou d'irritation.
- Ne convient pas aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.
- Consultez un professionnel de santé ou un spécialiste en aromathérapie avant l'utilisation, surtout en cas de conditions médicales spécifiques.

## Une dilution à 30% est possible

- Dans cas l'application doit être dans une zone bien délimitée en locale avec un usage maximum de 5 jours et 3 applications maximum par jour chez un adulte en bonne santé. L'usage peut être aussi celui d'un professionnel des thérapies manuelles.

## Avertissements et Recommandations :

- Usage localisé et précis : Cette pommade à forte dilution doit être appliquée de manière très localisée, uniquement sur les zones affectées par une contracture aiguë.
- Consultation professionnelle : Avant d'utiliser une pommade à une telle concentration, il est impératif de consulter un professionnel de santé ou un aromathérapeute certifié pour s'assurer de l'absence de contre-indications.
- Test cutané : Effectuez un test cutané avant l'utilisation pour prévenir les réactions allergiques ou les irritations.
- Population spécifique : Évitez l'utilisation chez les femmes enceintes, les allaitantes, les enfants, ou les personnes avec des peaux sensibles sans recommandation médicale.
- Usage limité : L'utilisation de cette pommade doit être limitée dans le temps et ne doit pas se substituer à un traitement médical conventionnel pour des conditions graves.
- Cette pommade, grâce à la synergie des huiles essentielles choisies, vise à apporter un soulagement localisé en cas de contractures musculaires aiguës, mais doit être utilisée avec

prudence et responsabilité.

### Les mesures seront les suivantes

Ingrédient	g/ml	Dilution
Beurre de Karité	43g	
Huile Végétale de Nigelle ou Jojoba	27g	
HE Romarin d'Oc	10g	10%
HE Laurier Noble	10g	10%
HE Lavandin Abrial	10g	10%

OU dans un roll on de 10ml

Ingrédient	g/ml	Dilution
Macérât Arnica	7ml	
HE Romarin d'Oc	1ml	10%
HE Laurier Noble	1ml	10%
HE Lavandin Abrial	1ml	10%

Verser la macérât d'Arnica dans le tube du stick roll on, puis ajouter les huiles essentielles et agiter. Visser le bouchon et stocker dans un endroit à l'abri de la lumière.

La conservation est de 5 ans en l'absence de Karité.

