

Fleurs de Bach : comment se soigner avec les élixirs du Dr Bach ?

doctissimo.fr/sante/medecines-douces/fleurs-de-bach/fleurs-de-bach-utilisation

Violaine Badie Journaliste

Mis à jour le 09 février 2017



Validation médicale : 09 février 2017

PhilippeKorn.fr



Dr Jesus Cardenas Allergologue

Dans les années 30, le Dr Edward Bach met au point ses 38 célèbres élixirs floraux. Chaque fleur, selon les recherches du Dr Bach, est associée à un état d'esprit. Les Fleurs de Bach® cherchent non pas à soigner une maladie mais à jouer sur les émotions négatives qui peuvent influencer sur notre état de santé.

L'origine des Fleurs de Bach

C'est au Dr Edward Bach que l'on doit les fleurs éponymes. Le Dr Bach, chirurgien, bactériologiste et homéopathe, était intimement persuadé que notre psychisme influence notre système immunitaire, et par là joue un rôle dans le développement de pathologies somatiques. Il concentre ses premiers travaux sur des "vaccins intestinaux", issus de bactéries de la flore intestinale qu'il a lui-même catégorisées en 7 groupes, rattachés à 7 groupes émotionnels. C'est pour proposer un traitement de même efficacité mais plus doux qu'il se penchera finalement sur les vertus des plantes.

Il associe études biochimiques et études de la plante elle-même et de ces comportements et développe ainsi ses "fleurs de Bach", chacune associée à une émotion.

De ses recherches sont nées 38 élixirs floraux, répartis en 7 groupes émotionnels : la solitude, la sensibilité, la préoccupation excessive, le souci, la tristesse, le manque d'intérêt et l'incertitude.

L'action des Fleurs de Bach

Ces élixirs floraux stimulent les qualités qui nous font défaut à un moment précis de notre vie ou de manière plus générale, afin d'apaiser l'émotion négative qui découle de ce déséquilibre. A titre d'exemple, l'Impatiens est la fleur recommandée aux personnes ayant besoin que les choses aillent très vite autour d'elles, en stimulant la patience chez ces individus.

Selon la théorie du Dr Edward Bach, c'est l'essence de la fleur elle-même, son "énergie", qui est responsable de l'effet thérapeutique. Les Fleurs de Bach® rétablissent ainsi l'équilibre émotionnel et améliorent par ricochet l'état physique.

Comment sont fabriqués les élixirs floraux de Bach ?

Les Fleurs de Bach® Original sont toujours fabriquées selon la technique mise au point dans les années 30. Les fleurs (cultivées pour la grande majorité au jardin du Centre Bach à Mount Vernon, à 1 h 30 de Londres), sont cueillies en pleine floraison (de juin à août), à la main, et disposées dans des bols transparents remplis d'eau de source. Elles peuvent ensuite être soumises à deux procédés d'extraction différents :

- **le processus de solarisation** concerne 20 des 38 fleurs : pour cette extraction, les bols sont disposés 3 heures en plein soleil ;
- **le processus d'ébullition** concerne les 18 autres fleurs : l'eau dans laquelle reposent les fleurs est chauffée jusqu'à obtenir un léger frémissement.

Toutes les solutions, une fois filtrées, sont diluées à 50 % avec un alcool (Brandy) destiné à assurer la conservation, produisant ainsi une sorte de "teinture-mère". Cette dernière est ensuite à nouveau diluée (2 gouttes de la teinture-mère diluée dans de l'alcool de raisin à 27 %) pour être commercialisée sous la forme des Fleurs de Bach® telles que vous les connaissez.

Rescue®, la 39^e fleur de Bach

Le Dr Bach l'appelait la "39e fleur". Le célèbre remède anti-stress Rescue® (qui fêtait en 2016 ses 80 ans) est en réalité un mélange de 5 fleurs :

- Clematis (pour l'attention)
- Star of Bethlehem (pour le réconfort)
- Rock Rose (pour le courage)
- Impatiens (pour la patience)
- Cherry Plum (pour la maîtrise)

Ce "concentré de sérénité" est destiné aux personnes stressées par le rythme effréné de la vie moderne. Il est conseillé pour le stress récurrent mais aussi pour les situations angoissantes ponctuelles, comme les périodes d'examens, un entretien d'embauche...

Une version nuit est aussi commercialisée, associant le White Chestnut à la composition originale, pour apporter plus de sérénité et favoriser l'endormissement. La gamme comprend aussi une version pour enfants, une crème, des pastilles, des chewing-gums ou encore un complément associant la formule de Rescue® à des vitamines nécessaires pour retrouver un équilibre émotionnel serein (B5 et B12) appelé Rescue® plus.

Comment utiliser les Fleurs de Bach ?

Les différents élixirs s'utilisent par voie orale. La posologie varie selon le nombre de fleurs à prendre :

- **pour une fleur** : prenez 2 gouttes dans un demi-verre d'eau ou directement sur la langue, 4 fois par jour entre les repas.
- **pour 2 à 7 fleurs** : diluez 2 gouttes de chaque fleur dans un flacon de 30 ml d'eau minérale non pétillante et prenez 4 gouttes de ce mélange final directement dans la bouche, 4 fois par jour entre les repas.

Pour traiter une émotion ou un coup dur passager, il est conseillé de prendre les élixirs pendant quelques jours (1 à 5), le temps de se sentir mieux. Pour un traitement de fond, c'est-à-dire des émotions plus persistantes, vous pouvez prendre les élixirs pendant 3 semaines.

A qui s'adressent les Fleurs de Bach ?

Les Fleurs de Bach® sont souvent discutées en raison de leur teneur en alcool. Dans les faits, la dilution est telle (au maximum 14 gouttes dans 30 ml d'eau), que les doses d'alcool consommées sont infinitésimales. Ces remèdes restent donc une thérapie douce, qui peut être utilisée par toute la famille.

Cependant, ces élixirs floraux sont déconseillés aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 3 ans et aux personnes en phase de sevrage alcoolique, par mesure de précaution. Pour ces publics, mieux vaut vous adresser à un professionnel de santé ou à un conseiller formé.

