



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 74 : Samedi 07 février 2026

LITHO

La pierre de la semaine

I O L I T E



Le nom "iolite" est en fait son nom commercial. En réalité, cette pierre s'appelle la cordiélite.

La iolite est une pierre de vision, de clarté et de navigation intérieure. Elle éclaire les choix, apaise la confusion et aide à trouver sa véritable direction. C'est une pierre qui stimule le troisième œil, en permettant ainsi de favoriser le discernement et la lucidité. Elle aide à faire des choix alignés avec son âme plutôt qu'avec la peur. La iolite calme les tempêtes intérieures, surtout liées à l'indécision ou au doute. Traditionnellement associée à l'équilibre, elle soutient le lâcher-prise et le sens des responsabilités.

Minéralogie :

La iolite est un silicate de magnésium et d'aluminium. Son système cristallin est orthorhombique et sa formation métamorphique. Son nom vient du grec ion ("violette"), en référence à ses nuances violacées.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son.

Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée. Attention au soleil qui altère sa couleur.

Son mantra :

Je fais confiance à mon intuition.

Je vois clairement mon chemin.



Fun fact : La iolite est l'une des rares pierres à présenter un trichroïsme net, c'est-à-dire qu'elle peut montrer trois couleurs différentes selon l'angle sous lequel on la regarde. Ce phénomène est dû à la structure interne anisotrope de la iolite : ses cristaux ne réagissent pas de la même façon à la lumière dans toutes les directions. Ainsi, la iolite peut apparaître bleu profond, violet / indigo, ou jaune-doré !

A qui s'adresse-t-elle ?

La iolite parle aux âmes en quête de direction et de vérité intérieure. Elle est idéale pour :

- Les personnes indécises ou perdues
- Celles qui cherchent leur mission de vie
- Les voyageurs (physiques ou spirituels)
- Les étudiants, chercheurs, créatifs en quête de clarté
- Les personnes travaillant l'intuition ou la méditation

FLEURS

Le point fleurs de bach

LA QUÊTE DE SENS DANS SA VIE



Un besoin fondamental de se reconnecter à soi, à ses valeurs, un besoin urgent de s'écouter.

Dans un monde où tout s'accélère, où les exigences professionnelles, familiales et sociales s'entremêlent, nombreuses sont les personnes qui ressentent un vide intérieur, une perte de repères ou une impression de vivre à contre-courant d'elles-mêmes. La quête de sens devient alors une nécessité profonde : comprendre pourquoi l'on est là, ce que l'on souhaite réellement, et comment aligner sa vie avec ses valeurs. La quête de sens naît souvent d'un malaise : insatisfaction au travail, sentiment de ne pas être à sa place, relations qui ne nourrissent plus, ou simplement une fatigue de vivre selon des attentes extérieures. C'est un appel de l'âme à se réaligner avec sa nature profonde.

Walnut

Nous retrouvons la fleur du noyer qui nous protège des influences extérieures et nous accompagne dans le changement pour vivre selon nos valeurs à nous.

Wild Oat

La folle avoine aide ceux qui ne parviennent pas à trouver de sens dans leur vie, qui ont beaucoup d'intérêts mais ne savent pas lequel suivre.

Gentian

La gentiane est une fleur idéale pour ça : elle apporte la persévérance nécessaire pour se lancer dans un nouveau chemin, sans se décourager devant les obstacles.

Chestnut bud

Le bourgeon du marronnier blanc nous aide à tirer des leçons de nos erreurs pour ne plus les refaire indéfiniment, afin d'éviter de recommencer à rompre notre alignement.

L'alignement entre valeurs, émotions et actions

Psychologiquement, la quête de sens émerge souvent lors de moments charnières de la vie : naissance, burn out, deuil, séparation, changement professionnel, crise de la quarantaine, ... Ces moments peuvent être vécus comme des crises, mais aussi comme des opportunités de transformation. La psychologie contemporaine parle parfois de « croissance post-traumatique » : après une épreuve, certaines personnes développent une vision plus claire de leurs valeurs et de ce qui est essentiel pour elles. Le bien-être durable repose en grande partie sur l'alignement entre : ce que l'on ressent (émotions), ce que l'on croit et valorise (valeurs), et ce que l'on fait au quotidien (actions). Lorsque cet alignement est rompu (par exemple lorsqu'on vit selon des attentes extérieures plutôt que selon ses propres aspirations), un malaise apparaît. La quête de sens devient alors une tentative de réaligner ces trois dimensions. Les émotions jouent un rôle clé dans ce processus. Elles sont des signaux psychiques qui nous renseignent sur nos besoins et nos limites. La tristesse peut signaler une perte de sens ou de lien. La colère peut indiquer une valeur bafouée. L'anxiété peut révéler un conflit intérieur entre sécurité et désir de changement.

PHYTHOTHÉRAPIE

Le point médecine douce

LA VIGNE ROUGE



Précautions d'emploi

Bien que la vigne rouge soit généralement bien tolérée, quelques précautions sont à prendre :

- Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes sans avis médical
- Prudence en cas de traitement anticoagulant (demander l'avis d'un professionnel de santé)

Indications principales

La vigne rouge est souvent recommandée pour :

- Insuffisance veineuse légère à modérée
- Jambes lourdes et gonflées, surtout en fin de journée
- Troubles circulatoires liés à la station debout prolongée
- Prévention des varices (en accompagnement d'une hygiène de vie adaptée)
- Sensation de chaleur et congestion dans les jambes

Utilisée depuis l'Antiquité, la vigne rouge (*Vitis vinifera* var. *tinctoria*) occupe une place de choix en phytothérapie moderne pour son action bénéfique sur la circulation veineuse.

Une plante au cœur du système veineux

La vigne rouge appartient à la famille des Vitacées. Ce sont principalement ses feuilles, récoltées à maturité et séchées, qui sont utilisées à des fins thérapeutiques. Son intérêt en phytothérapie repose sur sa richesse en polyphénols, notamment :

- Anthocyanes (dont l'énocyanine), responsables de la coloration rouge des feuilles à l'automne
- Flavonoïdes
- Tanins

Ces composés lui confèrent des propriétés veinotoniques, anti-inflammatoires et antioxydantes.

Propriétés principales

La vigne rouge est surtout connue pour son action sur le retour veineux. Elle aide à :

- Tonifier les parois des veines
- Diminuer la perméabilité capillaire
- Améliorer la microcirculation

Elle est ainsi particulièrement indiquée en cas de :

- Jambes lourdes
- Sensation de fatigue dans les membres inférieurs
- Fourmillements
- Œdèmes légers des chevilles

Grâce à sa teneur en polyphénols, la vigne rouge protège les vaisseaux sanguins du stress oxydatif et contribue à réduire l'inflammation locale liée à une mauvaise circulation.

Elle est également utile en cas de petits vaisseaux fragiles, hématomes faciles, ou couperose, car elle renforce la résistance des capillaires sanguins.



CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Petit loutron grimpe partout...

BIENVENUE DANS L'ÈRE DU LOUTRON ALPINISTE !

MAXI DÉCOUVERTES, MAXI
STRESS POUR PAPA ET MAMAN !

Ça y est... votre loutron a changé de statut. Désormais, il est officiellement entré dans la grande phase du “je grimpe partout” et autant vous dire que votre salon ne sera plus jamais le même !



Cette période est souvent remplie de fierté (la votre en tant que parents, et la sienne !), mais aussi d'un soupçon de frayeur. Parce qu'un loutron qui grimpe, c'est aussi un loutron qui peut basculer, glisser ou tenter l'ascension de la bibliothèque comme s'il s'agissait de l'Everest. Aussi impressionnant soit-il, ce comportement est parfaitement normal, et même essentiel à son développement. En grimpant, petit loutron : renforce sa musculature, affine son équilibre, développe sa coordination, et surtout... construit sa confiance en lui. Chaque petite victoire (réussir à monter sur une marche, se hisser sur un pouf, escalader vos jambes) nourrit son sentiment de “je peux le faire”. Et ça, c'est précieux. Pendant quelques mois, l'intérieur de la maison se transforme en véritable parc d'attractions pour mini-aventurier. Canapé, table basse, chaises, escaliers... tout devient une opportunité d'exploration ! Mais aussi effrayant cela soit-il, **il est primordial de laisser le petit loutron faire ses expériences** (sans se mettre en énorme danger évidemment). Plutôt que de tout interdire, on peut : sécuriser les zones à risque, aménager des espaces où il peut grimper librement (coussins, tapis, modules adaptés), et toujours rester dans les parages pour l'encourager et le surveiller... sans le surprotéger ! Car oui, votre rôle de parents n'est pas d'empêcher l'aventure, mais de la rendre sûre et bienveillante. Cette phase vient aussi bousculer les parents : elle nous rappelle que notre loutron devient un petit enfant...

Le tirage de Mooncake



Vie amoureuse

Engagement

Un lien spécial t'unit à ton partenaire et il en a conscience. L'histoire s'écrit, le récit progresse, un grand tournant t'attend. Les fées ont confiance en toi, tu es prêt(e) à vivre ce changement. Tout arrive au bon moment.

Interprétations complémentaires : doutes, peurs, fiabilité, retard, sincérité, contrat.





Les prestations :

En visio

Consultations : Lithothérapie ; Fleurs de Bach

Accompagnement périnatal

Elixir Fleurs de Bach personnalisé (commande sur questionnaire, sans consultation)



Rdv en ligne
www.lumiere-de-gemmes.com

