

## Les bienfaits de la couleur sur notre santé

### Définition et Mode d'action

La chromothérapie est une méthode de soin par la lumière colorée, elle rejoint la luminothérapie dans l'utilisation de la lumière mais ici, elle est colorée.

La chromothérapie ou thérapie des couleurs est une médecine alternative qui utilise les propriétés des lumières colorées afin de provoquer des réactions d'ajustement physiologique favorable au maintien et au rétablissement de la santé.

Les vibrations émises par les couleurs induisent un processus d'auto-guérison. C'est l'organisme lui-même qui, réveillé par l'onde colorée, va se donner les moyens de régler le trouble en stimulant l'énergie déficiente ou, à l'inverse, en calmant l'énergie excédentaire.

En deux mots, la fonction de la couleur consiste à activer et à favoriser la production des hormones nécessaires pour que l'individu puisse atteindre un équilibre harmonieux.

Mais la couleur peut également avoir des propriétés sur notre santé physique ou psychique, c'est ce que l'on appelle la "chromothérapie".

Elle possède 3 niveaux d'action : Physique, Émotionnelle et Psychique

### Indications

La chromothérapie s'intègre très bien dans différentes professions et différents domaines

#### Le domaine médical et paramédical :

- ✦ Hôpitaux (pour soigner les grands brûlés ou plaies ouvertes)
- ✦ Maternités (pour soigner la jaunisse des nouveau-nés)
- ✦ Dermatologue (pour soigner diverses maladies et allergies, psoriasis et autres...)
- ✦ Psychiatrie et centre de désintoxication
- ✦ Maisons de soins et de revalidation (ulcères, escarres, les plaies en tout genre)
- ✦ Rhumatologie (arthrite rhumatoïde, arthroses...)
- ✦ Médecine sportive (blessures musculaires, tendons, ligaments, entorses ...)
- ✦ Kinésiologie, Réflexologie et autres...

#### Le domaine du Bien-être et de la beauté :

- ✦ Les centres Thalasso et les Wellness (Équilibre énergétique, relaxation et bien-être)
- ✦ Les instituts de beauté (rééquilibrer le corps, pour une plus belle peau et une meilleure mine, réactiver les cellules de collagène)
- ✦ Les centres d'amincissement (propriété lymphatique, anti boulimique etc....)

#### Le domaine de la décoration et du marketing :

- ✦ Le choix des couleurs peut être ici très important, par exemple, si un restaurant est petit et que vous désirez que les clients ne restent pas trop longtemps, le choix se portera pour une couleur qui n'invite pas à s'attarder afin de pouvoir réutiliser la table, alors que s'il s'agit d'un grand restaurant, ici, le choix se portera pour une couleur qui invite à rester plus longtemps à table et qui donnera envie de consommer.
- ✦ Les choix sont également importants pour les magasins, vitrines, hôtels, bars, salle de soins, de banquets, d'évènements, etc....
- ✦ Le choix des couleurs ne sera pas le même pour une chambre que pour une salle à manger ou cuisine ...

#### Le domaine des entreprises et de la publicité :

- ✦ Choix de l'éclairage des bureaux, ateliers, salles de réunion ou de repos (moins d'absentéisme, plus de rendement, un personnel plus souriant et détendus)
- ✦ Choix de l'habillement et des couleurs de fond des diapositives pour les présentations (plus d'attention et de concentration durant les réunions, séminaires et formations)
- ✦ Choix des couleurs dans la publicité (une couleur plutôt qu'une autre pour faire passer tel ou tel message)

#### Le domaine du développement personnel :

- ✦ Relooking, Coach personnel
- ✦ Le choix des bonnes couleurs pour l'habillement et pour les différents accessoires.

## MÉTHODES

Il existe plusieurs méthodes de chromothérapie, mais la plus efficace est sans nul doute celle pratiquée par projection des couleurs lumières appropriées en global et/ou local.

<b>ROSE MAGENTA</b> <b>Rajeunissant, curatif, normalisant cardiovasculaire, palliatif aux intoxicants, aphrodisiaque ...</b>
<b>ROUGE ECARLATE</b> <b>Cicatrise, renforce et nourrit les tissus, stimule la matrice, régulateur de la circulation artérielle ...</b>
<b>ROUGE</b> <b>Tonifiant, fortifiant, dynamisant, revitalisant, antianémique, stimulant des gonades, lutte contre le froid ...</b>
<b>ORANGE</b> <b>Excitant, dopant, antichoc, antidépresseur, stimulant de l'adrénaline, décongestionnant ...</b>
<b>JAUNE</b> <b>Stimulant de la digestion, stimulant lymphatique, stimulant des glandes exocrines, antidiabétique ...</b>
<b>VERT POMME</b> <b>Antiallergique, flexibilise, débloque et assoupli les articulations, stimulant de la vision, utilisé en cas de chronicité ...</b>
<b>VERT FORÊT</b> <b>Antibiotique, antifongique, neutralisant, équilibrant général, équilibrant des glandes endocrines ...</b>
<b>VERT TURQUOISE</b> <b>Lutte contre l'accumulation des métaux lourds, nettoyant, utilisé en cas de maladie de peau et de désordres aigus ...</b>
<b>BLEU CIEL</b> <b>Anti-inflammatoire, antipyrétique, fébrifuge, rafraîchissant, contre irritant, légèrement antalgiques ...</b>
<b>BLEU OUTREMER</b> <b>Stimulant des endorphines, inhibiteur du système nerveux sensorimoteur, antistress ...</b>
<b>BLEU NUIT</b> <b>Anxiolytique, somnifère, soporifique, hémostatique, détuméfiant, contracte les tissus ...</b>
<b>POURPRE VIOLET</b> <b>Immunostimulant, régulateur de la circulation veineuse, lutte contre les scolioses, antimigraineux ...</b>

En 2005, le monde scientifique a officiellement reconnu les bienfaits de la lumière. Cette année là, après avoir analysé un ensemble d'études cliniques effectuées depuis 1966, le « COMITE SUR LES CHROMO THÉRAPEUTIQUES DES TROUBLES DE L'HUMEUR » a conclu que la lumière blanche et/ou colorée était efficace et que l'on pouvait la prescrire en traitement de première intention.