

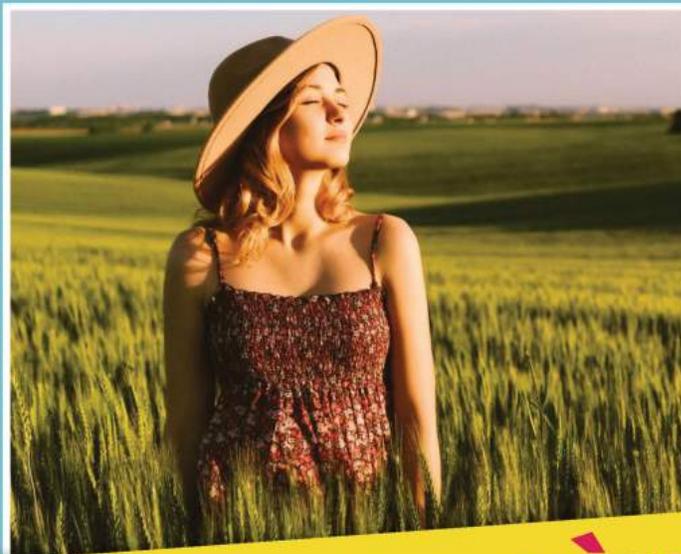
# Pleine Vie

## pratique

Toute  
l'efficacité  
de la  
médecine  
naturelle

### SE SOIGNER SANS RISQUE

- ▶ JAMBES LOURDES
- ▶ ARTHROSE ▶ FATIGUE
- ▶ TROUBLES DU SOMMEIL
- ▶ GASTRO ▶ CONSTIPATION
- ▶ BRÛLURES D'ESTOMAC
- ▶ MAUX DE DENTS
- ▶ CONJONCTIVITE
- ▶ MIGRAINES



# 380 REMÈDES HUILES ESSENTIELLES

Diffusion, inhalation, application cutanée, absorption par voie orale  
**L'AROMATHÉRAPIE, UNE MÉDECINE QUI A FAIT SES PREUVES**



### MON MÉMO LES 25 HUILES ESSENTIELLES

à avoir  
chez soi



# 25 HUILES ESSENTIELLES *indispensables*



# LES ESSENTIELS

ILS NE SONT PAS BIEN MÉCHANTS, CES PETITS BOBOS, MAIS ILS PEUVENT GÂCHER LA JOURNÉE OU LA SEMAINE! LA PARADE DE BASE EN 25 PLANTES RÉÉQUILIBRANTES À CONSERVER SOIGNEUSEMENT DANS SA PHARMACIE, AU CAS OÙ.

## Arbre à thé

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Anti-infectieux, antibactérien, antifongique, antiviral.
- ▶ Fortement immunostimulant.
- ▶ Traite infections buccales, sphère ORL, système digestif, affections cutanées.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée après dilution à 5 %, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 3 ans.
- ▶ Fragilité des reins.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).

## Basilic exotique

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Puissant antispasmodique.
- ▶ Calme les douleurs des règles, spasmes (hoquet), douleurs gastriques.
- ▶ Régule le système nerveux.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée après dilution, massage, bain, voie orale.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 12 ans.
- ▶ Fragilité des reins.
- ▶ Allergie à l'un des composants (linalol).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).

## Camomille romaine

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Calmant en cas d'anxiété ou de stress.
- ▶ Favorise le sommeil.
- ▶ Antimigraineux, névralgies.
- ▶ Calme les maux de ventre.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 7 ans.
- ▶ Fragilité des reins.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).
- ▶ Épilepsie.



## Ciste ladanifère

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Astringent, cicatrisant, antiseptique, anti-hémorragie.
- ▶ En cas d'infections virales infantiles : rougeole, coqueluche, scarlatine, varicelle.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, voie orale.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Prise de traitement anticoagulant.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 3 ans (7 ans par voie orale).
- ▶ Allergie à l'un des composants.
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).

## Citron

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Tonique hépatique, antinauséux.
- ▶ Purifie l'air ambiant.
- ▶ Lutte contre les jambes lourdes, la rétention d'eau, le surpoids (d'origine hépatique).

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée après dilution, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne jamais appliquer pur sur la peau ni avant une exposition au soleil.
- ▶ Interactions médicamenteuses possibles (pilule, anticoagulant, chimiothérapie).
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 3 ans.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène, géraniol, linalol, néral).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).

## Cyprès

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Antitussif, anti-infectieux, antibactérien.
- ▶ Phlébotonique, décongestionnant veineux (varices, hémorroïdes), lymphatique.
- ▶ Soulage les douleurs des règles, l'œdème.
- ▶ Lutte contre la fatigue.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée après dilution, massage, bain, voie orale.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne pas appliquer pur sur la peau.



- ▶ Ne pas prendre par voie orale sans prescription d'un médecin.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 3 ans.
- ▶ Fragilité des reins.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène, linalol).
- ▶ Cancer hormono-dépendant (utérus, ovaire, sein, prostate, etc.).

## Eucalyptus radié

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Antiviral, décongestionnant (nez), expectorant en cas d'affection respiratoire ORL (rhume, grippe ; bronchite, sinusite, otite).
- ▶ Renforce le système immunitaire, redonne de l'énergie.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne pas utiliser pur chez les jeunes enfants : la diluer avec 50 % d'huile végétale.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 3 ans (ou 7 ans par voie orale).
- ▶ Épilepsie.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène, géraniol, linalol, néral).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).

- ▶ Interactions médicamenteuses possibles après quelques jours (pilule, anticoagulants, chimiothérapie).

## Gaulthérie

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Anti-inflammatoire, antalgique en cas de douleurs musculaires (lumbago, élévation...) ou de rhumatismes.
- ▶ Prépare les muscles à l'effort, soulage les courbatures.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée après dilution, massage, bain.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne pas appliquer pur sans test cutané : diluer 25 % d'HE maximum dans 75 % d'huile végétale.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 6 ans.
- ▶ Allergie à l'aspirine et aux salicylés en général.
- ▶ Traitement anticoagulant.

## Géranium rosat

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Règle les problèmes cutanés : cicatrisant, antibactérien, antimycosique, raffermissant.
- ▶ Traite acné, impétigo, eczéma, démangeaisons.
- ▶ Lutte contre la cellulite, la rétention d'eau, le surpoids.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 7 ans.
- ▶ Épilepsie.
- ▶ Allergie à l'un des composants (citronellol, géraniol, linalol).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).

## Giroflier

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Antiviral, antibactérien, analgésique, anti-inflammatoire.
- ▶ Anesthésiant en cas de douleurs dentaires.
- ▶ Aide à la digestion, soulage les diarrhées bactériennes et la constipation.

## ↳ ma petite pharmacie aromatique (suite)

- ▶ Lutte contre la fatigue physique et intellectuelle.
- ▶ Coupe la faim.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée après dilution, massage, bain, voie orale.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne pas utiliser pur sur la peau.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 7 ans.
- ▶ Épilepsie.
- ▶ Allergie à l'un des composants (eugénol).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).

## Hélichryse

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Anti-hématome puissant.
- ▶ Régule les troubles de circulation : phlébite, varices, hémorroïdes.
- ▶ Améliore les traces cicatricielles de chirurgie, les crevasses, la couperose.
- ▶ Apaise le ressentiment et la colère.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Attention, la voie orale est réservée à l'adulte et uniquement sur prescription du médecin.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 7 ans.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).

## Laurier noble

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Antibactérien, antiviral, fongicide.
- ▶ Soigne les maladies respiratoires de l'hiver.
- ▶ Élimine les infections intestinales, cutanées, les plaies buccales.
- ▶ Soulage la fatigue (nerveuse).
- ▶ Stimule le cuir chevelu, la repousse des poils.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée après dilution, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Allergène, doit être dilué avant application sur la peau.
- ▶ Attention, réservée à l'adulte,

la voie orale se prend uniquement sur prescription du médecin.

- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 7 ans.
- ▶ Fragilité des reins.
- ▶ Allergie à l'un des composants (eugénol, limonène, linalol).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).

## Lavande vraie

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Polyvalent, soulage insomnies, anxiété, irritabilité, manifestations liées au stress.
- ▶ Relaxe les muscles.
- ▶ Traite les problèmes de peau : acné, eczéma, psoriasis.
- ▶ Antiseptique.
- ▶ Antiparasitaire (poux).

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne pas appliquer pur sur la peau des enfants.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 3 ans.
- ▶ Épilepsie.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène, linalol).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).

## Marjolaine

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Apaisant, relaxant, lutte contre les troubles de l'humeur et dissipe la fatigue.
- ▶ Anti-infectieux, fongicide, soigne les infections respiratoires et les mycoses
- ▶ Soulage les digestions difficiles.
- ▶ Apaise les douleurs rhumatismales.
- ▶ Utile pour arrêter le tabac, évite irritabilité et boulimie.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée après dilution, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion (sur une courte période).**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne pas appliquer pur sur les peaux sensibles.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 3 ans.

- ▶ Épilepsie.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).
- ▶ À utiliser sur une courte période en cas d'insuffisance rénale fonctionnelle.

## Menthe poivrée

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Traite les troubles digestifs, (indigestion, remontées acides, etc.), le mal des transports.
- ▶ Antispasmodique.
- ▶ Antalgique, apaise mal de tête, traumatisme, tendinite, sciatique, rhumatisme, névralgie, zona, herpès.
- ▶ Antidémangeaison.
- ▶ Antibactérien, antiacarien.
- ▶ Tonifie le corps et l'esprit.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion (sur une courte période).**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Pas de prise par voie orale en même temps qu'un traitement homéopathique : respecter un délai de quatre heures après la prise d'homéopathie.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 7 ans.
- ▶ Épilepsie.
- ▶ Allergie à l'un des composants.
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).



## Niaouli

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Polyvalent, stimule les défenses immunitaires.
- ▶ Soigne sinusites et rhinites.
- ▶ Cicatrisant, antiseptique, antiviral, antimycosique.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Respecter scrupuleusement les doses prescrites.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 3 ans.
- ▶ Épilepsie.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène, linalol).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).



## Orange douce

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Calmant, sédatif, rééquilibre le système nerveux, réduit anxiété, agitation, palpitations.
- ▶ Tonique digestif.
- ▶ Antinauséux.
- ▶ Assainissant en diffusion.
- ▶ Apaise les piqûres de guêpe, d'abeille
- ▶ Combat le relâchement cutané.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne pas s'exposer au soleil 24 heures après emploi
- ▶ Interactions médicamenteuses possibles.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 3 ans.
- ▶ Allergie à l'un des composants (aldéhyde, limonène, linalol).
- ▶ À utiliser sur une courte période en cas d'insuffisance rénale.

## Origan compact

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Puissant antibactérien (sans irriter l'intestin ni provoquer de résistance bactérienne).
- ▶ Antiviral, antifongique, antiparasitaire.
- ▶ Traite efficacement les infections : diarrhée, cystite, sinusite, bronchite.
- ▶ Réconfortant et dynamisant en cas de coup dur.

### MODES D'UTILISATION

**Voie orale.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne pas utiliser plus de deux semaines d'affilée.
- ▶ Ne pas appliquer sur la peau.
- ▶ Ne pas diffuser.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 12 ans.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène, linalol).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).
- ▶ Épilepsie.
- ▶ Antécédents de gastrite, d'ulcère, d'hépatite virale B, C ou D.



## Petit grain bigaradier

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Relaxant, sédatif, atténue le coup de blues et favorise un sommeil réparateur.
- ▶ Calme les enfants hyperactifs.
- ▶ Réduit les déséquilibres nerveux, la spasmophilie, les troubles de la respiration et du rythme cardiaque.
- ▶ Antispasmodique, soulage crampes, coliques, douleurs des règles, torticolis.
- ▶ Améliore l'état de la peau et régule la transpiration excessive.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion.**



### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Éviter l'exposition au soleil
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 3 ans.
- ▶ Allergie à l'un des composants (géraniol, limonène, linalol).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).



## Pin sylvestre

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Antiseptique respiratoire, lutte contre les pathologies ORL.
- ▶ Tonifiant, stimulant.
- ▶ Décongestionnant (système lymphatique et sphère utéro-ovarienne).

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée après dilution, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne jamais utiliser pur sur la peau.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 6 ans.
- ▶ Allergie à l'un des composants.
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).
- ▶ Insuffisance rénale ou antécédents rénaux.



## Ravintsara

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Fortement antiviral, anti-infectieux, immunostimulant, prévient ou traite les affections virales respiratoires (rhume, grippe, angine, laryngite...).
- ▶ Prévient ou soigne la gastro-entérite.

- ▶ Calme l'herpès et le zona.
- ▶ Tonifiant, aide à réduire une grande fatigue et accélère la convalescence.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Interactions médicamenteuses possibles après quelques jours de traitement : demander conseil au pharmacien.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 7 ans.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène, linalol).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).
- ▶ Enfant ayant un antécédent de convulsion hyperthermique.



## Romarin à cinéole

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Combat les affections respiratoires.
- ▶ Anti-inflammatoire.
- ▶ Réduit l'encombrement bronchique.
- ▶ Soulage la sinusite et le rhume.
- ▶ Efficace contre certaines affections cutanées : acné, herpès.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain, voie respiratoire, diffusion.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne pas utiliser à forte dose ni de façon prolongée.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 15 ans.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène, linalol).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).
- ▶ Épilepsie.

## Sauge sclarée

### PROPRIÉTÉS

- ▶ "Œstrogène-like", exerce la même action que les œstrogènes naturels.
- ▶ Soulage les troubles du syndrome prémenstruel, régule les cycles irréguliers, lutte contre les troubles de la préménopause et de la ménopause.
- ▶ Régule la production de sébum et la transpiration excessives.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne pas utiliser après une consommation abusive d'alcool.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 12 ans (interférences hormonales).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).
- ▶ Cancer hormono-dépendant actuel ou passé, ou lésion d'un organe hormono-sensible (sein, ovaire, utérus).



## Thym vulgaire à thymol

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Puissant antiseptique, antibactérien, antiviral, antifongique, antiparasitaire.
- ▶ Efficace contre les infections "difficiles" : ORL, respiratoire, génito-urinaire, digestive.
- ▶ Immunostimulant et tonifiant en cas de grippe et de grande fatigue.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée après dilution, massage, bain, voie orale.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Ne pas utiliser après 17 heures (excitant).
- ▶ Ne pas utiliser pur sur la peau.

- ▶ Ne pas utiliser par voie orale en cas d'antécédents de gastrite, d'ulcère, d'hépatite virale B, C ou D.
- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 12 ans.
- ▶ Allergie à l'un des composants (limonène, linalol).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).
- ▶ Épilepsie.



## Ylang-ylang

### PROPRIÉTÉS

- ▶ Combat la fatigue physique, intellectuelle, sexuelle.
- ▶ Lutte contre le stress, l'anxiété, l'insomnie.
- ▶ Antirhumatismal et anti-inflammatoire.

### MODES D'UTILISATION

**Application cutanée, massage, bain, voie orale, voie respiratoire, diffusion.**

### CONTRE-INDICATIONS

- ▶ Grossesse, allaitement.
- ▶ Enfant de moins de 6 ans.
- ▶ Allergie à l'un des composants (benzoate de benzyle, citral, eugénol, farnésol, géraniol, linalol, salicylate de benzyle).
- ▶ Asthme (sans avis de l'allergologue).



# 380 REMÈDES

## *aux huiles essentielles*

ÉDITIONS

**MONDADORI FRANCE**

8, rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex

Cet ouvrage a été achevé  
d'imprimer en juillet 2017.

Imprimé par Aubin imprimeur

Chemin des Deux-Croix CS 70005

86240 Ligugé

**DÉPÔT LÉGAL** : août 2017

**N° ISBN** : 978-2-35590-352-6

**N° ISSN** : 2496-8927



En collaboration avec



**AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL**

Origine du papier	Suède
Taux de fibres recyclées	0%
Certification	PEFC
Impact sur l'eau	Ptot 0,01 kg/tonne

 **MONDADORI FRANCE**



**CRÉDITS PHOTO.** Couverture : iStock/Getty Images (x3). Dépliant de couverture : iStock/Getty Images (x6) - Shutterstock. Sommaire : Tom Merton / iStock/Getty Images.  
© Photos iStock/Getty Images, sauf : Shutterstock (x18) : p. 41, 45, 47, 54, 65, 77, 84, 88, 89, 90, 92, 95, 96, 101, 102, 114, 118, 124 – Photononstop/Onoky : p. 53

# 380 REMÈDES *aux* HUILES ESSENTIELLES

## Sommaire

<b>6</b>	<i>Tout savoir sur l'aromathérapie</i>
<b>26</b>	<i>Maux du quotidien</i>
<b>36</b>	<i>Maux de bouche</i>
<b>42</b>	<i>Sphère ORL</i>
<b>56</b>	<i>Digestion et maux de ventre</i>
<b>66</b>	<i>Muscles et articulations</i>
<b>80</b>	<i>Troubles gynécologiques</i>
<b>86</b>	<i>Bien-être et sérénité</i>
<b>96</b>	<i>Peau et cheveux</i>
<b>112</b>	<i>Les petits maux de l'enfance</i>
<b>122</b>	<i>Le bien-être de nos animaux</i>

**LE MÉMO  
DES 25 HUILES  
ESSENTIELLES  
*vraiment  
utile!***

# *Tout savoir sur l'aromathérapie*

LES HUILES ESSENTIELLES ONT PROUVÉ LEUR EFFICACITÉ DANS BIEN DES DOMAINES. MAIS AVANT DE LES UTILISER, IL FAUT APPRENDRE À LES CONNAÎTRE. SUIVEZ LE GUIDE!

**U**tilisation thérapeutique des huiles essentielles végétales, telle est la définition de l'aromathérapie. Façon de se soigner naturellement par les plantes, cette "médecine douce" attise notre curiosité et notre envie, mais aussi, il faut bien l'avouer, nos craintes et notre perplexité quant à son efficacité. Par quel processus médical humer des décoctions de végétaux, les ingérer ou se masser avec permettrait-il d'éloigner

un état de stress, une migraine, voire un rhume ? En réalité, l'utilisation et, surtout, le champ d'action des huiles essentielles s'avèrent bien plus complexes. Il faut s'intéresser un peu au pouvoir des plantes pour appréhender le spectre de leurs possibilités... Leur utilisation demeure néanmoins à la portée de tous, à la condition expresse de respecter les très strictes règles d'usage. Toute la famille peut alors profiter des vertus de l'aromathérapie. Oui, même

les femmes enceintes et les bébés ! Mais, encore une fois, prudence : les restrictions sont nombreuses. Les différentes qualités d'huiles essentielles, les critères de choix, les modes d'utilisation, les contre-indications, les domaines dans lesquels elles excellent... Les experts en aromathérapie répondent ici à toutes vos questions pour que vous puissiez vous lancer sans crainte et sans risque dans cette médecine douce si sensuelle.

## Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

C'est une approche thérapeutique qui utilise les huiles essentielles (HE) dans un but de prévention, de confort, ou encore pour soigner. Mais si l'usage des plantes aromatiques est aussi ancien que la médecine, c'est seulement à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle que sont menées les premières études sur les propriétés des huiles essentielles. En 1928, le chimiste

René-Maurice Gattefossé invente le mot "aromathérapie" à la suite d'un accident. Alors qu'il se brûle gravement dans son laboratoire, il plonge par réflexe sa main blessée dans une bassine remplie d'huile essentielle de lavande et le soulagement est immédiat. Sa curiosité le poussera à poursuivre ses investigations. C'est lui qui ouvrira la voie à la pratique actuelle...



*Les apiacées (aneth, coriandre, cumin...) sont riches en huiles essentielles (ici, la grande astrance).*



## Une huile essentielle (HE), c'est quoi exactement ?

Il s'agit d'une substance de nature volatile extraite des végétaux. On la nomme huile essentielle depuis 1972, alors qu'elle n'a rien d'un corps gras – une goutte sur du papier s'évapore d'ailleurs sans laisser de trace.

Ce véritable "concentré de plante" est en fait le parfum concrétisé extrait de différentes parties d'un végétal : les feuilles (eucalyptus), les fleurs (camomille), l'écorce (cannelle), le bois (cèdre), le zeste (citron)... L'analyse des HE révèle des composés complexes, appartenant à des familles chimiques aux effets très puissants (phénols, alcools, esters, éthers, cétones, aldéhydes...). Une HE 100 % naturelle peut contenir plus de 250 molécules ! C'est leur synergie qui est à l'origine de propriétés très diverses : anti-infectieuses, antispasmodiques, anti-inflammatoires, digestives, relaxantes ou tonifiantes.

### UN PEU D'HISTOIRE...

- **4 000 ans avant notre ère**, les Égyptiens employaient les huiles essentielles pour embaumer leurs morts.
- **En l'an 1 000**, le philosophe, médecin et scientifique persan Avicenne fut le premier à extraire une huile essentielle pure. Grâce aux enseignements perses sur la distillation, il mit au point une sorte d'alambic pour obtenir de l'huile de rose. Cette huile fit ensuite partie des traitements qu'il préconisa dans certains de ses écrits médicaux.
- **Plus près de nous**, le Dr Jean Valnet (1920-1995), médecin et chirurgien des armées, soignait les soldats blessés avec une sélection d'HE antiseptiques.
- **Dans les années 1970**, le chercheur aromatalogue Pierre Franchomme découvre les chémotypes, autrement dit "l'empreinte digitale" de chaque HE, son composant biochimique majoritaire ou distinctif. Une avancée qui permet aujourd'hui une pratique plus ciblée, plus précise et plus efficace.

## Toutes les plantes peuvent-elles donner des HE?

Non. Aujourd'hui environ 10 % des espèces végétales répertoriées sont classées comme des plantes aromatiques pouvant produire une huile essentielle. Ainsi existe-t-il de grandes familles végétales productrices.

- **Les conifères, tels les sapins** (*Abies*), pins (*Pinus*) ou cèdres (*Cedrus*), sont couramment utilisés. On distille les aiguilles, les bourgeons et les écorces des sapins et des pins, ainsi que les cônes des cèdres.
- **Les apiacées** (autrefois ombellifères) constituent une famille de végétaux très répandue. Riches en huiles essentielles, elles sont souvent employées comme aromates : l'aneth (*Anethum*), l'anis (*Anisum*), le fenouil (*Foeniculum*), le cumin (*Cuminum*), la coriandre (*Coriandrum*)...
- **Les astéracées**, jadis nommées



“composées”, constituent la plus importante famille végétale. Ses aromatiques les plus connues sont les achillées (*Achillea*), l'armoise (*Artemisia*), mais aussi l'estragon (*Artemisia dracunculus*), la camomille (*Chamæmelum*)...

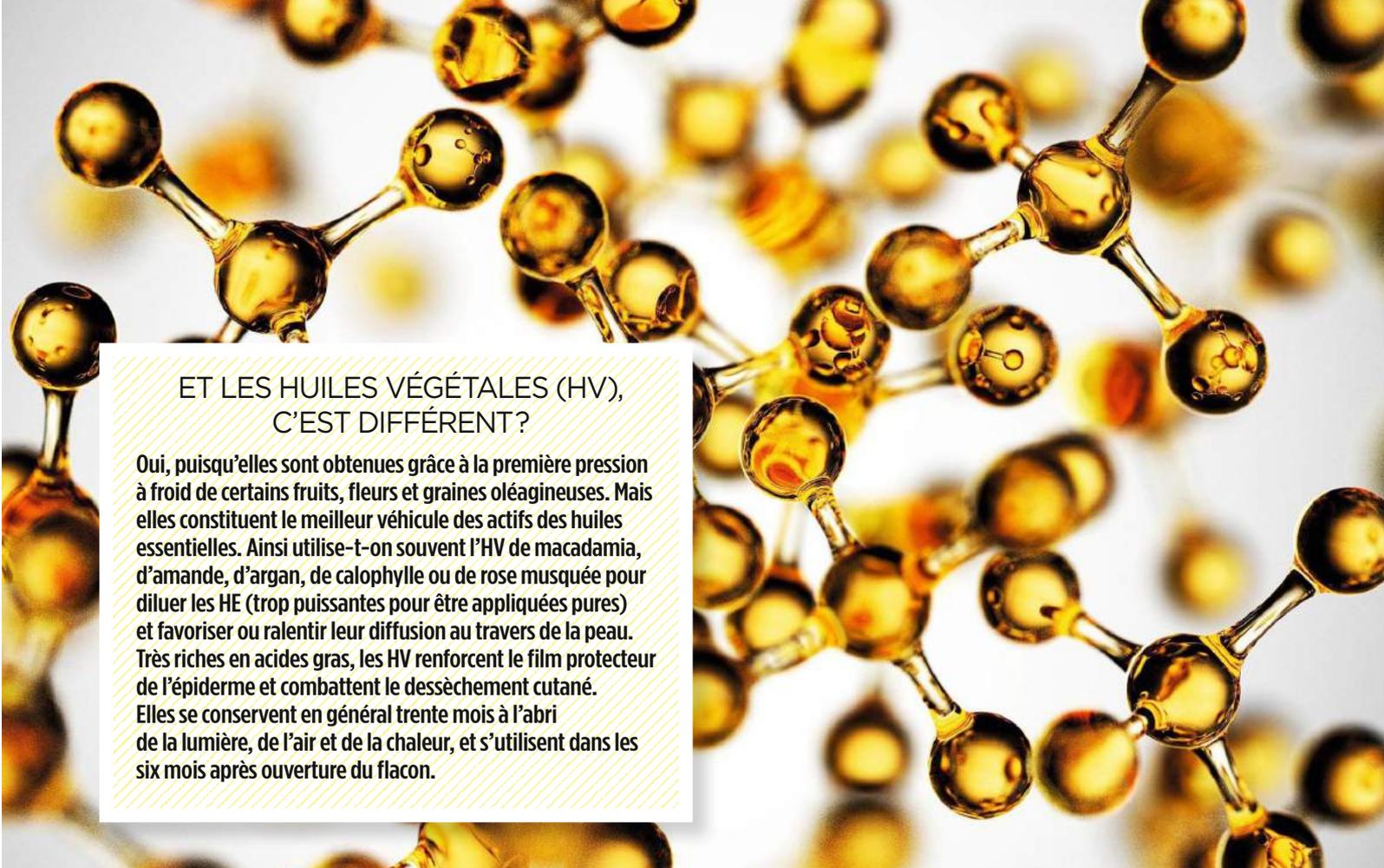
- **Les lamiacées** aux nombreuses vertus thérapeutiques contenues dans leurs HE et aux propriétés antioxydantes. On y retrouve les lavandes (*Lavandula*), les thymys (*Thymus*), les basilics (*Basilicum*).
- **D'autres familles sont également très utiles en aromathérapie** comme les bétulacées avec le bouleau (*Betula*), les cistacées avec les cistes (*Cistus*), les cupressacées avec les cyprès (*Cupressus*), les éricacées avec la gaulthérie (*Gaultheria*), les géraniacées avec les géraniums (*Pelargonium*)...



## Par quel processus obtient-on une HE?

La plus haute qualité d'huile essentielle est obtenue sans solvant, par le procédé de la distillation à la vapeur d'eau. Cette dernière traverse la cuve contenant des plantes et se charge de leurs molécules aromatiques. Refroidie dans le serpentin, la vapeur se condense ; l'HE se sépare de l'eau pour être recueillie dans l'essencier. Réalisée à faible pression, la distillation lente et prolongée – ou distillation intégrale – permet d'extraire la totalité des composants dotés de propriétés thérapeutiques.

**Pour obtenir un litre d'HE, il faut en moyenne 35 kg de plantes ; dans le cas de la lavande fine, plus de 150 kg de fleurs !** Deux autres procédés sont aussi utilisés : l'expression, qui consiste à presser la partie de la plante concernée pour en récupérer les essences (écorces d'agrumes) et l'extraction par solvant, lors de laquelle on dissout les essences dans un solvant volatil (et non dans l'eau). Une technique utilisée en parfumerie, pas en thérapeutique.



## ET LES HUILES VÉGÉTALES (HV), C'EST DIFFÉRENT ?

Oui, puisqu'elles sont obtenues grâce à la première pression à froid de certains fruits, fleurs et graines oléagineuses. Mais elles constituent le meilleur véhicule des actifs des huiles essentielles. Ainsi utilise-t-on souvent l'HV de macadamia, d'amande, d'argan, de calophylle ou de rose musquée pour diluer les HE (trop puissantes pour être appliquées pures) et favoriser ou ralentir leur diffusion au travers de la peau. Très riches en acides gras, les HV renforcent le film protecteur de l'épiderme et combattent le dessèchement cutané. Elles se conservent en général trente mois à l'abri de la lumière, de l'air et de la chaleur, et s'utilisent dans les six mois après ouverture du flacon.

## Huiles essentielles et hydrolats, c'est pareil ?

**L**ors de la distillation, la fraction non soluble dans l'eau – les huiles essentielles – est séparée de la fraction soluble dans l'eau – les hydrolats ou hydrosols. *“Comme les hydrolats sont beaucoup moins concentrés en molécules actives que les huiles essentielles, on les a longtemps considérés comme de simples coproduits. Erreur !, met en garde la pharmacienne Danièle Festy. Même si leurs propriétés sont souvent proches, **il est impossible de remplacer une huile essentielle par son hydrolat.** D'abord parce que leur concentration en principes actifs n'est en rien comparable. Ensuite parce que, contrairement aux huiles essentielles, les hydrolats sont aqueux et donc fragiles : les microbes peuvent s'y développer en cas de mauvaise utilisation ou de stockage inapproprié.”* Néanmoins, les hydrolats (HA) présentent eux aussi des propriétés intéressantes (parfois les mêmes que les HE, parfois d'autres bien différentes) et leur grande douceur les rend en général bien plus faciles d'emploi. D'ailleurs, ils sont particulièrement recommandés pour les bébés, enfants et personnes sensibles, et conseillés pour les soins de peau.

### BON À SAVOIR

*En raison de leur douceur, on confond souvent hydrolats et eaux florales. En fait, ces dernières sont bien des hydrolats... mais de fleurs exclusivement (eau de rose, de bleuet...), différentes par exemple de l'hydrolat d'encens sauvage (issu de la résine de l'arbuste), de l'hydrolat de cyprès de Provence (issu des rameaux frais du conifère)...*

## Pourquoi certaines HE sont-elles aussi chères ?

- D'abord parce que certaines plantes utilisées sont rares, qu'elles peuvent venir de pays lointains, ne pas être cultivées mais seulement pousser à l'état sauvage, ou encore être particulièrement difficiles à récolter. Ainsi, pour l'hélichryse, on n'utilise, pour la fabrication d'huile essentielle, que les boutons floraux qui doivent être cueillis un à un.
- Ensuite, toutes n'ont pas le même "rendement". Ainsi, il faut 25 kg de feuilles de ciste pour fabriquer 5 ml d'huile essentielle contre seulement 2,5 kg de fleurs d'hélichryse par exemple. Mais, pour la ciste, on cueille à la fois les feuilles et les rameaux.
- Ces deux huiles essentielles sont donc très chères, mais pour des raisons différentes.



## Une huile essentielle chère est-elle toujours de qualité ?

Si le prix n'est pas un critère absolu de qualité, il peut toutefois être un bon indicateur. Certaines huiles essentielles atteignent ainsi un prix élevé à cause de **la grande quantité de matière première nécessaire pour les produire ou à cause du rendement peu élevé de la distillation.** "La palme revient à la rose, explique la pharmacienne Danièle Festy, *puisque elle ne fournit que quelques grammes pour 100 kg ! Mais le lentisque pistachier, la ciste et surtout la mélisse possèdent, eux aussi, un rendement très faible et coûtent forcément très cher.*" **Évitez donc les HE dont le prix est beaucoup plus bas que la plupart de ceux pratiqués pour la même huile** et demandez conseil à votre pharmacien afin qu'il vous dirige vers tel ou tel fournisseur dont la qualité des produits est reconnue.



### PEUT-ON TROUVER DIFFÉRENTES QUALITÉS D'HE ?

Une bonne HE s'achète en pharmacie, dans une boutique bio, sous certaines enseignes connues pour leur sérieux, en ligne chez quelques fournisseurs très réputés, pas sur un marché dans un flacon nu, sans un certain nombre d'indications qui suivent. Le flacon doit être en verre coloré, ou en bonbonne métallique revêtue de verre à l'intérieur de façon à empêcher tout contact favorisant les échanges de matière. La qualité de l'HE que vous achetez est indiquée sur la boîte : les mentions "huile essentielle 100 % pure et naturelle, 100 % intégrale", HECT (huile essentielle chémotypée) ou HEBBD (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie), le nom en français et en latin, le ou les deux molécules les plus représentatives de sa composition, le nom et les coordonnées du laboratoire, l'origine géographique du végétal, l'organe dont est extraite l'HE, la date de péremption (voir p. 24). Rien ne vous empêche de réclamer l'analyse chromatographique de l'HE, gage de sa conformité avec les pharmacopées européenne et française.

## COMMENT LES CONSERVER ?

Comme les médicaments, les HE se périment... mais au bout de trois à cinq ans seulement ! Si vous retrouvez un flacon vieux de dix ans, pas d'hésitation : poubelle ! Pour les conserver de façon optimale, pas besoin de les stocker au réfrigérateur, cela ne présente aucun intérêt. Par contre, elles doivent rester à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'air... Gardez-les donc dans leur petit carton d'emballage (qui comporte souvent des informations sur leur utilisation), et rangez-les simplement dans une boîte spécialement dédiée dans un placard, hors de portée des enfants !



## L'étiquetage, un autre gage de qualité

Afin d'éviter les copies ou les fausses huiles essentielles, vérifiez que les informations suivantes figurent bien sur le flacon que vous souhaitez acheter.

▶ **Le nom commun de la plante.**

Ex. : eucalyptus radié, citronnelle de Java, basilic français...

▶ **Le nom botanique**, écrit en latin, pour pouvoir identifier la plante dans le monde entier.

Par exemple, *Cinnamomum camphora* pour ravintsara, *Pinus sylvestris* pour pin sylvestre...

▶ **La partie de la plante utilisée pour obtenir l'HE.**

Ex. : le fruit (mandarinier, citronnier...), a sommité fleurie (menthe poivrée, lavande fine...), le rhizome (gingembre)...

▶ **Le principe actif principal**

que l'on appelle le chémotype. Par exemple, limonène, carvone, linalol...

▶ **La provenance ou l'origine :**

Maroc, Corse, Italie, Inde...

▶ **Le numéro du lot**

▶ **La mention HECT** (huile essentielle chémotypée) ou **HEBBD** (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie), qui garantit l'identification biochimique et la qualité du produit.

▶ **La date de péremption.**

De plus, assurez-vous que le flacon comporte bien un compte-gouttes calibré avec précision : Par exemple, 25 gouttes = 1 ml, selon le fournisseur et le diamètre de son stilligoutte.

## Existe-t-il des contrefaçons ?

Avant même de repérer certaines substances nocives listées sur le flacon, méfiez-vous des HE à bas prix vendues sur les marchés, dans les boutiques de souvenirs ou sur des sites internet étrangers... Vous risquez de vous procurer un produit de synthèse sans aucune propriété thérapeutique. Et, comme le rappelle Danièle Festy, "une huile essentielle, c'est 100 % naturel ou rien". Alors, si vous repérez sur l'étiquette de l'éthylparaben, du BHT, de l'oxybenzone-benzopnone-3, du polysorbate 20 (des molécules toxiques et soupçonnées de participer à divers troubles et maladies), ou même des arômes artificiels (potentiellement allergisants et irritants), laissez la prétendue HE dans le rayon et filez plutôt dans une pharmacie, une parapharmacie ou un magasin de produits naturels.





## FAUT-IL LES PRÉFÉRER **BIO** ?

Hautement concentrées, les HE exigent un niveau de qualité élevé. Voilà pourquoi il est toujours préférable que les plantes distillées viennent de l'agriculture biologique. Leur culture est conduite par des producteurs spécialisés dont le cahier des charges exclut tout emploi d'herbicide ou d'insecticide de synthèse, évitant ainsi toute trace de polluant. Une HE bio se reconnaît grâce au logo AB (ou un autre logo autorisé, par exemple Ecocert) estampillé sur le flacon. Toutefois, il faut savoir que les huiles essentielles "100 % naturelles" produites par les principaux laboratoires de renom sont tout aussi qualitatives puisque, bio ou non, elles ont prouvé que leurs composants étaient 100 % naturels : on n'y a donc pas trouvé de résidus de produits nocifs.

## Quelles sont les différentes manières de les utiliser ?

Notre organisme peut profiter des bienfaits des HE à travers toutes les voies : respiratoire, cutanée, orale, rectale, vaginale. Trois se distinguent néanmoins.

➔ **La voie respiratoire.** Diffusées dans l'air, les molécules des HE pénètrent l'organisme à travers les narines. Les échanges gazeux se font par le biais des poumons et permettent aux HE de s'infiltrer dans le sang. Pour une efficacité optimale, il faut utiliser des HE très volatiles (comme celles des conifères, des agrumes), faciles à absorber par les voies aériennes. On peut alors les disperser dans l'air avec un diffuseur électrique, en inhaler la vapeur en les diluant dans de l'eau frémissante, ou en inspirer les effluves directement au-dessus du flacon.

➔ **La voie cutanée.** Lipophiles, les HE ont la capacité de traverser les couches de la peau pour pénétrer à l'intérieur du corps. Elles sont récupérées par la microcirculation et suivent le flux sanguin pour être distribuées très rapidement dans tout l'organisme. En quelques minutes, on retrouve des traces de leurs molécules dans le sang, dans les urines... Voilà pourquoi il faut les appliquer avec prudence ! Si, dans certains cas, on peut masser directement certains endroits du corps (creux du coude, des poignets, plante des pieds...), il est souvent plus aisé de les mélanger à une huile végétale ou à une base neutre avant de les utiliser en massage corporel ou dans le bain.

➔ **La voie orale.** Certaines HE sont potentiellement de nature neurotoxique (HE de thuya, de

sauge officinale, de carvi...) ou hépatotoxique (HE de thym à thymol, d'origan, de basilic tropical...) si elles sont utilisées à haute dose ou de façon prolongée. Il est donc impératif de ne pas s'improviser thérapeute lors d'une absorption par voie orale. Le dosage et les temps de prise indiqués par le médecin ou le pharmacien sont à respecter à la lettre dans le cadre d'un traitement préventif ou curatif. Et on ne doit jamais les avaler pures. Il est nécessaire de les diluer dans une cuillerée de café d'huile de cuisine ou de teinture mère (disponible en pharmacie). On peut aussi en déposer une ou deux gouttes sur un sucre, sur de la mie de pain, dans une cuillerée de miel ou sur un comprimé neutre (en vente en magasins de produits naturels).

## Pourquoi ont-elles souvent plusieurs indications ?

**I**l est vrai que, à la différence d'un médicament d'allopathie ciblé sur tel ou tel symptôme ou maladie, la grande majorité des HE sont efficaces sur des troubles parfois très différents, ce qui peut surprendre ! Mais cela s'explique par le fait qu'une HE contient jusqu'à 200 molécules différentes et actives... D'où un large spectre d'applications. Vous verrez aussi que plusieurs d'entre elles peuvent être actives sur le même thème (fatigue, rhume, herpès...), c'est à vous de les tester et de trouver celle qui vous convient le mieux, tout dépend aussi de votre "terrain". N'hésitez donc pas à en essayer ou en associer plusieurs.



### 2 À 3 H

*C'est le temps qu'il faut respecter entre la prise d'une huile essentielle par voie orale et celle de tout autre médicament.*

### Peut-on les intégrer dans notre cuisine ?

Extrêmement parfumées, les HE sont également adaptées pour donner du goût à nos petits plats, ainsi qu'une sacrée touche d'originalité ! À essayer... mais avant cela, voici 3 conseils.

- ▶ **Ne les mélangez pas :** une seule suffit largement.
- ▶ **Ayez la main légère :** elles sont extrêmement puissantes et, si vous vous laissez aller, votre plat sera trop fort, voire immangeable. Le goût de l'aliment de base risque d'être totalement masqué ! Comptez au maximum 1 goutte par personne dans un plat... mais c'est parfois 4 fois moins !
- ▶ **Ne les faites pas cuire :** dans un plat chaud, elles s'ajoutent après la cuisson, sinon leurs arômes s'envolent...

**Quelques saveurs à essayer**  
– Pour un plat salé : estragon, gingembre, laurier, menthe, romarin, thym.  
– Pour un plat sucré : cannelle, citron, lavande, menthe, orange douce, ylang-ylang.



## Y a-t-il une huile essentielle plus efficace que les autres ?

Chaque HE possédant ses propres propriétés, **l'une peut se révéler plus utile que l'autre selon le type de pathologie.** Toutefois, certaines huiles essentielles sont plus fréquemment indiquées que d'autres par les pharmaciens, car elles sont capables de soigner différents bobos. C'est, par exemple, **le cas de l'HE de citron qui peut à la fois "nettoyer" le foie et purifier le système digestif,** combattre les infections respiratoires, calmer les nausées de la femme enceinte, améliorer la circulation sanguine ou encore lutter contre la fatigue. De plus, elle n'a pas sa pareille pour aseptiser et parfumer l'air de la maison, traiter l'acné ou rééquilibrer les cheveux gras. De la même façon, la lavande officinale que Danièle Festy surnomme **"la Shiva des huiles essentielles"** intervient à **bien des niveaux :** elle est sédative, anti-inflammatoire, cicatrisante, relaxante, elle améliore la digestion, elle apaise les peaux irritées, les cuirs chevelus qui démangent et sent le propre dans la maison. Parmi les HE multitâches, on citera encore la menthe poivrée, le romarin à cinéole, la rose de Damas, l'arbre à thé...



## Peut-on se frictionner avec ?

Oui ! C'est d'ailleurs recommandé quand on veut les appliquer sur un point précis du corps. Elles sont alors attirées vers l'organe faible ou la fonction perturbée. C'est ce qu'on appelle le pouvoir d'électivité. De façon générale, elles permettent de favoriser l'éveil du corps le matin, la détente et le sommeil réparateur le soir. Il est donc conseillé de s'appliquer 20 gouttes de mélange (HE et huile végétale), matin et soir, sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds. Reportez-vous aux recettes précises dans les pages suivantes.

### TEST CUTANÉ ANTIALLERGIE

*Avant d'envisager une application cutanée de l'huile essentielle, il est important de la tester directement sur la peau pour prévenir toute réaction allergique. Pour que ce test soit valable, faites-le avec une seule HE à la fois en frottant légèrement une seule goutte au creux de votre poignet. Si, après dix minutes, rien ne se passe, vous pouvez utiliser l'HE sans crainte d'intolérance. En revanche, si une rougeur ou une irritation, une brûlure ou une démangeaison apparaît, abstenez-vous et choisissez-en une autre de même indication avec l'aide du pharmacien.*



## Quelles huiles essentielles et végétales choisir pour une application cutanée ?

Comme le souligne Danièle Festy, l'application cutanée est *"la voie royale"* pour les huiles essentielles, *"rapide, efficace et la plus sûre"*. À condition toutefois de prendre la précaution de tester l'HE potentiellement allergisante avant le premier usage et de respecter scrupuleusement les dosages (voir encadré ci-contre à gauche).

→ **En cas d'urgence, une application directe est possible** en massant trois à cinq gouttes de l'HE pure sur le pli du coude ou sur la face intérieure des poignets. La pénétration dans le sang est alors quasi immédiate puisqu'en une minute la majorité des principes actifs parviennent au sein de l'organisme grâce à la circulation sanguine. L'effet est en général assez spectaculaire, lorsque

l'on traite des bronches encombrées, avec du myrte vert, par exemple. En revanche, il faut savoir que certaines HE photosensibilisantes sont contre-indiquées pour une telle application si l'on s'expose au soleil (angélique, citron, bergamote, mandarine, orange...). Et que d'autres HE, particulièrement allergisantes, ne se prêtent pas à l'application cutanée (cannelle, laurier, pin, basilic...), même mélangées à une huile végétale. D'autres enfin, dermocaustiques, doivent être suffisamment diluées avant leur application.

→ **Le plus souvent, un mélange d'HE destiné à une application cutanée** (massage) se compose de 95 % d'huile végétale et de 5 % d'huiles essentielles (soit une cuillerée à soupe d'HV et 15 gouttes d'HE). Théoriquement,

n'importe quelle HV fait l'affaire, mais les propriétés de cette huile de support peuvent booster les effets de l'HE. Par exemple, l'huile d'arnica, connue pour son action antidouleur, complètera mieux qu'une autre l'effet des HE anticourbatures (hélichryse, romarin à camphre). Demandez conseil à votre pharmacien ou bien optez pour une HV polyvalente : l'huile d'amande douce (massage pour enfant) ou l'huile de macadamia (pour adulte).

→ **La peau peut aussi absorber les HE via l'eau du bain** (en les mélangeant à un excipient solubilisant (Solubol, Labrafil...), ou sous la douche (20 gouttes d'HE dans 100 ml de gel douche bio). Ou à l'aide de compresses humides additionnées d'HE ou encore de cataplasmes (base d'argile plus HE par exemple).

# LES HUILES ESSENTIELLES EN QUESTIONS



## UN PETIT MASSAGE ?

Pour masser le corps, n'utilisez jamais d'huile essentielle pure, surtout sur une grande surface. Diluez-la systématiquement dans une huile neutre, à raison de 4 à 6 gouttes pour 10 ml d'huile (2 cuillerées à café). Germe de blé, abricot, amande douce... choisissez ! L'huile permettra aussi aux mains de mieux glisser, pour votre plus grand bonheur... Vous trouverez en pharmacie des bases d'huiles végétales toutes prêtes, très pratiques et très complètes puisqu'elles associent jusqu'à 7 huiles végétales différentes pour s'harmoniser parfaitement avec tous types d'utilisation. Enfin, il faut toujours tiédir l'huile dans les mains, pendant quelques secondes, avant de masser, et non pas la verser directement en filet sur la peau. C'est infiniment plus agréable...

## SAINE PRÉCAUTION

Avant et après tout massage aromatique, lavez-vous soigneusement les mains. Avant, par souci d'hygiène, c'est évident. Il serait dommage de "polluer" le mélange huile essentielle-huile végétale. Après, c'est moins patent mais potentiellement plus dangereux pour les distraits : si vous avez oublié que vous venez de manipuler des huiles essentielles et qu'une soudaine et désagréable démangeaison dans l'œil vous taraude... Ne cherchez plus ! Vous en êtes quitte pour un long rinçage.





### Que faire en cas d'erreur ?

Pressé de faire votre massage, vous vous êtes trompé de flacon : ce n'est pas de la lavande pure mais de l'origan pur (très irritant pour la peau) que vous avez appliqué. Pas de panique, "épongez" le surplus avec un coton ou un linge et diluez, diluez et diluez encore... avec de l'huile végétale. Pas d'huile sous la main ? Utilisez celle de la cuisine, mais en aucun cas de l'eau !

### QUEL RYTHME DE DIFFUSION DANS L'AIR AMBIANT ?

**Attention !** Que ce soit pour une utilisation à visée antiseptique ou simplement relaxante, la diffusion ne se pratique jamais en continu et reste réservée aux adultes. Le rythme conseillé est le suivant :

- **15 à 20 minutes**, deux à trois fois par jour dans une pièce pour se relaxer ;
- **5 à 10 minutes**, toutes les heures ou toutes les deux heures en période d'épidémie ;
- **Quantité d'HE pour 24 heures de diffusion** : de 10 à 30 gouttes en fonction du type de diffuseur.

## Quel est le matériel adéquat pour une utilisation par voie respiratoire ?

Le meilleur choix est sans aucun doute **le diffuseur électrique** puisqu'il est conçu pour assurer de manière optimale la **nébulisation** (projection d'un liquide en fines gouttelettes) et la diffusion des huiles essentielles. **Les molécules aromatiques ne sont pas altérées par un chauffage intempestif et conservent toutes leurs qualités olfactives et leurs propriétés thérapeutiques.** Et la minuterie électronique permet de contrôler exactement la durée de diffusion. L'idéal consiste à investir dans un appareil de diffusion par nébulisation à froid de bonne puissance, afin qu'il puisse couvrir une surface de 20 à 100 m<sup>2</sup>. Et de respecter la notice d'utilisation du fabricant...



## Précautions d'usage

*Pas question de faire brûler les HE sur une coupelle chauffée par une bougie... Cela produit des composés volatils très toxiques et dénature complètement les HE. Par contre, pour un petit espace (toilettes), 2 ou 3 gouttes sur un morceau de bois ou un galet de céramique suffisent. Si vous n'avez vraiment rien sous la main pour faire diffuser les huiles essentielles, optez pour les mélanges tout prêts en pharmacie, très pratiques en voyage ou au bureau ou pour les adeptes de la simplicité ! Ces formules aux parfums agréables sont déjà programmées pour être efficaces et sans risques (respiratoire, assainissant, sommeil...)*



## ET DANS LE BAIN, ON FAIT COMMENT ?

Ajouter des huiles essentielles dans son bain est un excellent moyen de profiter de tous leurs bienfaits. Grâce à la vapeur d'eau, leurs actifs se diffusent par l'ensemble du système ORL, comme lors d'une inhalation ! Elles traversent aussi la peau pour rejoindre la circulation sanguine.

**Voici trois conseils essentiels.**

► **N'utilisez pas n'importe quelle huile !** Vérifiez avant tout qu'elle est compatible avec une utilisation cutanée et respiratoire. Vous avez le choix ! Camomille, eucalyptus radié, lavande aspic ou vraie, orange douce, pin sylvestre, romarin, thym à linalol, ylang-ylang... Faites des mélanges si vous le souhaitez et ne dépassez pas 10 gouttes pour une petite baignoire et 20 pour un grand bain !

► **Ne versez pas directement les huiles essentielles dans l'eau du bain :** elles ne sont pas hydrosolubles et restent donc en surface où elles vont faire des bulles, ce qui peut irriter, voire brûler la peau une fois immergée. Il faut les mélanger à une base neutre pour bain (en pharmacie) ou du lait ou de la crème (au rayon alimentaire), mais la dispersion n'est pas aussi parfaite... N'oubliez pas de brasser soigneusement l'eau pour qu'elles se diffusent de façon homogène.

► **Ne vous rincez pas en sortant,** séchez-vous délicatement en tamponnant votre peau avec une serviette.



## Peut-on considérer les HE comme des médicaments ?

L'aromathérapie étant classée dans la catégorie des médecines douces, de nombreuses personnes font erreur en pensant que les huiles essentielles ne sont pas des médicaments. **Très puissantes, elles ont prouvé leurs effets et doivent, de ce fait, être utilisées selon leurs propriétés et dans le cadre de dosages spécifiques.** D'ailleurs, devant la complexité de l'univers botanique et les nombreuses précautions à prendre dans l'usage des HE, rappelons qu'il est toujours préférable de se référer à son médecin ou à son pharmacien avant d'entamer un traitement à base d'HE.

### BON À SAVOIR

*Les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées de façon prolongée, même à faible dose. Si votre traitement court sur le long terme, c'est-à-dire sur plusieurs semaines, prévoyez toujours avec votre médecin des "fenêtres thérapeutiques" (des moments où vous ne vous traiterez pas). En général, le bon tempo, c'est 3 semaines : oui, 1 semaine : non.*

## Quelles sont les HE qui ont prouvé scientifiquement leur efficacité ?

De très nombreuses études sur les effets positifs des huiles essentielles contre placebo ont été publiées à travers le monde dans les revues scientifiques les plus sérieuses. Quelques certitudes.

### → Respirer de l'HE de lavande

augmente la fabrication d'ondes relaxantes dans notre cerveau. La mesure a été opérée par électroencéphalographie.

### → Les HE de lavande, arbre à

thé, romarin atténuent l'anxiété et la détresse psychologique. Une étude en double aveugle contre placebo a été effectuée en Irlande, dans un service de neurologie, sur des patients en long séjour.

→ L'HE de ravintsara diffusée dans l'air ambiant d'une pièce permet de réduire la propagation des virus et microbes. En France, le Dr Blanchard, du centre hospitalier de Sarlat, a mené une étude qui a montré que la diffusion régulière de ravintsara avait réduit le nombre d'infections pulmonaires contractées à l'hôpital.

### → Un mélange de 41 huiles essentielles

(Puresentiel Assainissant, en pharmacie) a démontré son efficacité contre les troubles respiratoires lors d'un essai portant sur la qualité de vie des asthmatiques légers. Du fait

de l'efficacité acaricide, bactéricide et fongicide démontrée in vitro pour les huiles essentielles qu'il contient, le produit diminue la quantité d'acariens de l'air intérieur sans l'agressivité d'un acaricide de synthèse.



# LES HUILES ESSENTIELLES EN QUESTIONS

## Dans quels domaines sont-elles efficaces ?

Les HE sont particulièrement prescrites et efficaces en **infectiologie bactérienne et virale** : les maladies saisonnières (rhume, angine, bronchite, grippe, gastro-entérite). Dans le domaine du **système nerveux, la dystonie neurovégétative, excitation, nervosité, troubles du sommeil, de l'humeur, concentration, mémorisation et préparation aux examens**, elles peuvent agir seules ou accompagner un traitement allopathique. Elles excellent dans les **problèmes circulatoires et inflammatoires**, **les douleurs de l'arthrose et des rhumatismes**.

## QUELS SONT LES MAUX PARTICULIÈREMENT BIEN SOIGNÉS PAR LES HE ?

**E**lles soignent les bobos du quotidien : chocs, chutes, brûlures, piqûres, morsures, écorchures..., explique Danièle Festy. Et elles rendent également bien service pour soulager et enrayer les dermatoses, les troubles digestifs, mais aussi les dérèglements hormonaux ou endocrinologiques. Des recherches sont en cours en ce qui concerne l'immunité, les cancers, le sida, et viendront bientôt étayer les connaissances déjà engrangées dans ces domaines. L'aromathérapie, vieille comme le monde, devenue scientifique depuis la révélation des chémotypes, des chromatographies, des aromatogrammes n'en est qu'à ses balbutiements. Elle est pleine d'avenir."

## QUI PEUT PRESCRIRE DE L'AROMATHÉRAPIE ?

*"En premier, un médecin aromathérapeute, indique la pharmacienne Danièle Festy. Mais ce n'est pas une spécialité couramment pratiquée. Certaines pharmacies, très impliquées dans l'aromathérapie, la phytothérapie, les compléments nutritionnels peuvent vous communiquer les coordonnées de représentants de cette discipline rare. En cherchant bien, vous devez dénicher un médecin ou une pharmacie dans chaque grande ville ! Les ouvrages de professionnels sont également de bons guides", conclut Danièle Festy.*



## Quelles sont les principales contre-indications ?

La première contre-indication, qui concerne l'ensemble des utilisateurs potentiels, **est liée à une allergie possible à une ou plusieurs huiles essentielles**. Dans cette hypothèse, mieux vaut privilégier une autre médecine naturelle (phytothérapie, homéopathie...). Les autres contre-indications concernent les cas suivants.

► **Les femmes enceintes**, chez qui de nombreuses huiles essentielles sont interdites (voir p. 112) car elles risquent de passer dans le placenta et mettre en danger le fœtus. Cependant, une vingtaine d'entre elles peuvent être utilisées, à différents stades de la grossesse. Mais comme cela ne s'improvise pas, il est absolument



nécessaire de demander les conseils d'un spécialiste pour y avoir recours et soigner ses petits maux du quotidien.

► **Les mamans allaitant**, car les HE passent dans le lait ;

► **Les enfants âgés de moins de 3 mois** chez qui on ne prendra pas de risque. Ensuite il est nécessaire de les diluer de façon importante dans de l'huile végétale (voir les dosages p. 114) puis de moins en moins jusqu'à l'âge de 7 ans où les précautions sont les mêmes que chez l'adulte. Il faut aussi signaler qu'elles peuvent interagir avec certains traitements (par exemple en cas d'hyper- ou d'hypothyroïdie), avoir un effet délétère chez les épileptiques ou altérer l'efficacité d'un traitement homéopathique.



### Pourquoi dit-on que les HE peuvent être dangereuses ?

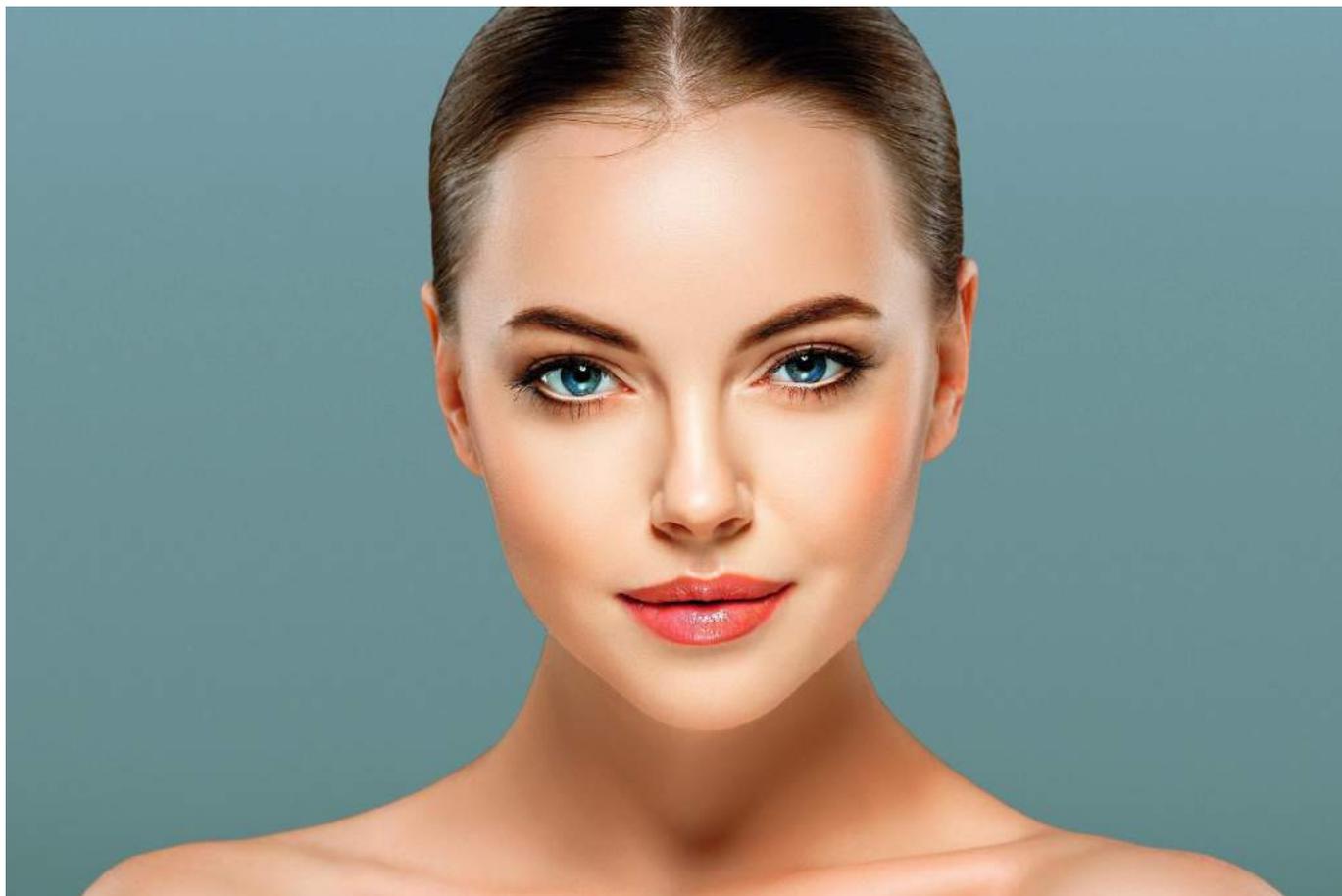
Les huiles essentielles sont très puissantes et risquent de générer des effets secondaires plus ou moins gênants si on les manipule sans précaution. Voilà pourquoi les praticiens de santé mettent souvent en avant un possible danger dans le cadre d'une mauvaise utilisation ou manipulation. **Un seuil toxique existe et il ne faut surtout pas le dépasser**. Sans chercher à affoler ou à faire peur, sachez tout de même qu'il suffit d'1 g de lavande pour devenir somnolent, de 2 g d'hysope pour risquer la crise d'épilepsie et de 2 cuillerées à café d'HE de sauge officinale pour mettre la vie du consommateur en danger. Rappelons qu'une huile essentielle renferme près de 200 composants différents susceptibles d'agir rapidement dans tout le corps et qu'il ne faut donc jamais l'utiliser au hasard, sans le conseil avisé d'un professionnel de santé.

### QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

► Votre enfant (ou vous-même) a avalé des gouttes d'HE, voire le flacon. **Contactez votre médecin ou le centre antipoison de votre région ([www.centres-antipoison.net](http://www.centres-antipoison.net), assistance téléphonique 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7), ou encore le Samu (15).**

► Vous avez appliqué trop d'HE sur votre peau, vos muqueuses. Essuyez vite le surplus avec un linge absorbant, puis étalez une grande quantité d'huile végétale pour protéger la peau. Si une brûlure apparaît, si une allergie survient, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

► Vous avez reçu quelques gouttes d'HE dans l'œil. Lavez-le avec beaucoup d'eau fraîche. Si vous avez mal, instillez doucement un peu d'huile végétale (type amande douce) dans votre œil afin de diluer le tout.



## Sont-elles aussi efficaces en matière de beauté ?

**O**n les retrouve de plus en plus souvent dans la liste des ingrédients des crèmes et autres masques de beauté vendus dans le commerce, car la cosmétologie a bien compris qu'elles étaient des "concentrés de vertus". Certaines, privilégiées pour leurs propriétés antiseptiques et antibactériennes, volent au secours des peaux à problèmes. D'autres participent à régénérer l'épiderme. D'autres encore, cicatrisantes, améliorent les peaux irritées, abîmées. Et à leurs puissantes propriétés soignantes (elles pénètrent rapidement et en profondeur toutes les couches de l'épiderme) s'ajoutent leurs parfums précieux...  
**► Sachez toutefois qu'en cosmétique, leur dosage est infinitésimal** puisque les

préparations qui en contiennent doivent pouvoir être utilisées au quotidien. Ainsi, il ne représente souvent que 0,1 à 0,3 % au maximum du poids total du produit, sauf pour les crèmes amincissantes où l'on peut atteindre les 3%.

**► Aussi les femmes qui, aujourd'hui, souhaitent réaliser leurs recettes maison** par souci d'éviter les composants indésirables (huiles synthétiques, parabens, silicones, BHA, éthers de glycol, phtalates...) doivent avoir la main légère lorsqu'elles utilisent les HE. Fabriquer une crème réparatrice et purifiante en ajoutant 10 gouttes d'HE de lavande vraie au lieu d'une, par souci d'obtenir une émulsion plus puissante, est une erreur qui peut coûter cher ! À la place d'une peau hydratée et matifiée, on a alors toutes les chances de développer une belle allergie.

### SAVOIR LES CONSERVER

Afin qu'elles gardent leurs propriétés le plus longtemps possible, il est indispensable de bien les conserver : laissez-les toujours dans leurs flacons de verre teinté (la lumière les dénature), fermez convenablement les bouchons, rangez-les dans un lieu sec et frais pour les protéger de l'air, de la chaleur et des écarts de température. Un flacon peut ainsi se conserver jusqu'à cinq ans.

# Comment utiliser les lotions sur le visage ?

Placez quelques gouttes de votre lotion aux huiles essentielles sur un coton et nettoyez-vous délicatement le visage avec. Sinon, vous pouvez aussi en vaporiser directement sur votre peau puis essuyer avec une lingette. À faire matin et soir. Par contre, si vous utilisez les huiles essentielles via une crème ou un lait, n'hésitez pas à vous masser le visage et le cou lorsque vous les appliquez. Un léger massage circulaire facilitera la pénétration des principes actifs dans votre peau. **Rappelons qu'il ne faudra utiliser que 3 à 5 % d'huiles essentielles et seulement celles recommandées pour cet usage.**

## PEUT-ON LES MÉLANGER ?

*C'est même recommandé... Les associations ou "cocktails" fonctionnent à merveille, car les HE sont plus efficaces quand elles travaillent en synergie. Ainsi, avec un nombre d'huiles assez réduit (une grosse douzaine), vous serez à même de soulager bien des maux en partant de ces principes d'associations. Toutefois, les HE peuvent aussi être utilisées en solo, ce qui est simple, pratique et rapide.*

## ÇA SENT FORT !

Toutes les HE sont puissantes sur le plan olfactif, car ce sont des concentrés de la plante. Si certaines sont très plaisantes (palmarosa, lavande, menthe, citron, rose), d'autres (arbre à thé, gaulthérie, giroflier) sont plus... "spéciales" ! Certains effluves peuvent vous gêner. Dans ce cas, adoucissez-les avec une HE qui vous plaît, ou opter pour des mélanges tout prêts vendus dans le commerce, généralement thématiques (respiration, sommeil, circulation, minceur...), et qui présentent une odeur agréable.



## CHEVEUX ET HUILES ESSENTIELLES FONT-ILS BON MÉNAGE ?

➔ **Parfaitement !** Les traitements aux huiles essentielles sont très efficaces pour la santé des cheveux. Souvent présentées sous forme d'hydrosols, les lotions sont à vaporiser abondamment sur cheveux secs, tous les jours sans problème si l'usage le permet. Faites-les pénétrer dans votre cuir chevelu et sur les longueurs puis laissez agir. Ne rincez pas.



## Peut-on procéder soi-même à des mélanges ou est-il préférable d'acheter des formules toutes prêtes ?

Si l'on a peu l'habitude d'utiliser les huiles essentielles pour les maux du quotidien, mieux vaut éviter de s'improviser "artisane en cosmétiques". Il existe des marques de référence en cosmétique naturelle (*Sanoflore, Florame...*) que l'on peut trouver dans les magasins bios, les pharmacies et les parapharmacies, et qui proposent un large choix de produits de soins. Si, en revanche, on est déjà bien familiarisée avec les HE, leurs dosages, leurs vertus... on peut se reporter à des ouvrages de référence pour confectionner ses premiers soins naturels. Lotion pour le visage, crème pour le corps, baume pour les mains... il faut alors suivre les recettes à la lettre et toujours tester son mélange sur une petite portion de peau avant de s'en tartiner le visage !

## Savoir lire une étiquette

ACHETER DES HUILES ESSENTIELLES DE QUALITÉ EST IMPORTANT. LEUR EFFICACITÉ ET LEUR INNOCUITÉ EN DÉPENDENT. À L'ACHAT, ON VÉRIFIE DONC SUR L'ÉTIQUETTE LES MENTIONS SUIVANTES.

**Le flacon doit être en verre teinté brun ou bleu, afin de protéger le contenu de la lumière.**

**HEBBD pour huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie ou HECT pour huile essentielle chémotypée.** Cette mention signifie que l'huile essentielle est entièrement définie, à la fois sur le plan botanique (organe producteur de la plante, dénomination botanique latine exacte, chémotype, pays d'origine) et chimique (une chromatographie est réalisée pour chaque nouveau lot d'huile essentielle). Un gage de qualité donc.

### Le nom botanique de la plante

Il s'agit de l'appellation scientifique internationale ou INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients), qui correspond au nom en latin de la plante, composé de différents termes (genre, espèce, sous-espèce ou variété). À noter également, car il permet de différencier les espèces et variétés.

### Organe producteur

Il s'agit des parties utilisées pour l'extraction (feuillages et branches terminales, fleurs, semences, rameau, bois, écorce, racine...).

### Ses composants chimiques principaux

Il s'agit des principales molécules organiques contenues dans l'HE, qui lui confèrent ses propriétés. On distingue différentes familles (terpènes, esters, phénols...) qu'il peut être intéressant de connaître, notamment en matière de contre-indications.

**100 % pures et naturelles**  
Indispensable, cette mention garantit que l'huile essentielle ne contient qu'un seul ingrédient : la plante d'origine, ou les différentes plantes d'origine si c'est un mélange d'HE ou une synergie. Si un autre composant apparaît dans la composition – huile végétale, solvant, arôme de synthèse... – on laisse en rayon.

### Le nom de l'huile essentielle en français

Attention à bien noter le nom complet. Pour la lavande par exemple : lavande fine, lavande vraie, lavande aspic... car toutes ne sont pas interchangeables en matière de propriétés ni de sécurité d'emploi.

### La contenance, et éventuellement l'équivalence

Par exemple, 1 ml = 31 gouttes.

### Le nom et les coordonnées du laboratoire

On choisit de préférence un laboratoire connu et on n'hésite pas à appeler le numéro consommateur en cas de doute sur l'utilisation de l'huile essentielle.

### BIO

C'est mieux, car cela garantit l'absence de pesticides, fongicides de synthèse et OGM. La mention "bio" ou "issu de l'agriculture biologique" doit être accompagnée du nom de l'organisme de certification (Ecocert, Nature & Progrès, S.I.M.P.L.E.S.)

### Le n° de lot de fabrication et la date limite d'utilisation optimale (DLUO)

Les fabricants sont légalement tenus d'indiquer une DLUO, mais une huile essentielle conservée dans de bonnes conditions peut être employée sans risque au-delà de cette date.



# Nouveau!

Nouveau!

Ma vie en mieux cet été

# mellow

n°4

**PIQUER sa curiosité**

Virginie, apicultrice au Castellet  
Maïa, blogueuse et experte en pique-nique  
Anne-France, baroudeuse à moto

**Épanouir ses dix doigts!**

EASY BRICO, COLORIAGE COOL, BOUQUET FACILE, BRODERIE DÉCO, ETC.

12 pages

**Faire le plein d'énergie avec L'ALIMENTATION SOLEIL!**

- Vitamines bonne mine
- Open bar à légumes
- Veggie (mais à mi-temps)

**Claire Keim**

par Thomas Hugues

“Toute la gaité et la simplicité du Pays basque qui l'a adoptée”

**S'AÉRER le mental**

9 conseils de coach pour décrocher, se recentrer  
La philo à la plage pour se déconnecter

**EXCITER ses papilles**

Bonnes pâtes et tartes salées  
Desserts tutti frutti!

MONDADORI FRANCE



*mellow*, ma vie en mieux

En vente chez votre marchand de journaux  
et disponible sur kiosquemag.com

# Maux du quotidien

CHOC, BRÛLURE, FIÈVRE, PIQÛRE D'INSECTE... À TOUS CES PETITS BOBOS, L'AROMATHÉRAPIE APORTE UNE SOLUTION. ELLE PRÉVIENT, SOULAGE LES SYMPTÔMES ET AIDE À LA GUÉRISON EN PROPOSANT UNE ALTERNATIVE INTÉRESSANTE À L'ALLOPATHIE QUI, POUR CES TROUBLES LÉGERS, MANQUE PARFOIS DE RÉPONSES. **THIERRY FOLLIARD, NATUROPATHE**

## Les modes d'utilisation



▶ Voie cutanée



▶ Voie orale



▶ À respirer



▶ Dans le bain

## brûlures et coups de soleil

**E**au bouillante, fêr à repasser, porte ou grille du four ou tout simplement rayons du soleil : les brûlures cutanées constituent l'accident domestique le plus fréquent. Celles du premier degré affectent uniquement l'épiderme et se manifestent par des rougeurs et de la chaleur. La brûlure du second degré détruit la totalité de l'épiderme et touche le derme. Elle est douloureuse et entraîne la formation d'une cloque. Seules ces brûlures légères peuvent être traitées à la maison, à condition qu'elles soient de faible étendue et ne touchent pas une zone sensible.

### Solution express

▶ Après avoir refroidi durant plusieurs minutes la brûlure sous un filet d'eau froide, on applique 1 à 6 gouttes (selon l'étendue de la blessure) d'HE de lavande aspic (ou à défaut, officinale) pure ou diluée dans de l'huile végétale. On renouvelle toutes les 20 minutes, jusqu'à 5 fois selon la douleur.



### De la lavande pour calmer le feu

Pour apaiser la peau, atténuer la douleur et l'inflammation après un coup de soleil, mélanger :

- ▶ 6 gouttes d'HE de lavande aspic
- ▶ 1 cuillerée à café de macérât

huileux d'arnica ou de calendula

**Appliquer 2 à 3 fois par jour sur le coup de soleil.** En complément, on peut aussi pulvériser dans la journée ces hydrolats, seuls ou mélangés : lavande fine, camomille noble, hamamélis, géranium rosa, hélichryse italienne.



**À éviter** durant la grossesse et l'allaitement, et chez l'enfant de moins de 3 ans.

### Pour accélérer la cicatrisation

Dans un flacon de 10 ml, mélanger :

- ▶ 1 ml d'HE de lavande aspic
- ▶ 1 ml d'HE de benjoin de Sumatra
- ▶ 1 ml d'HE de tea-tree
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale de millepertuis

**Appliquer 3 à 4 gouttes sur la brûlure 2 fois par jour, jusqu'à cicatrisation.**

Le millepertuis est photosensibilisant, on ne s'expose donc pas au soleil ou on le remplace par de l'huile végétale de rose musquée du Chili.



**À éviter** durant la grossesse et l'allaitement, et chez l'enfant de moins de 3 ans.

### En cas de radiothérapie

Pour prévenir les brûlures dues à un traitement de radiothérapie :

**appliquer 2 gouttes d'HE de cajeput**

**sur la zone à irradier, 10 à 30 minutes avant la séance.**



## chasser les moustiques



**C**es petits insectes peuvent véritablement gâcher nos étés ! Et depuis l'arrivée en France du moustique tigre, vecteur potentiel de maladies graves comme la dengue, le chikungunya ou le virus Zika, on se méfie encore plus de ces indésirables. Parce que les répulsifs chimiques classiques n'ont pas tous fait preuve de leur efficacité et encore moins de leur innocuité, les huiles essentielles font partie de l'arsenal de base pour se protéger des moustiques et de leurs piqûres.

### Une application pour les éloigner

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, mélanger :

- ▶ 1 ml d'HE de lavande vraie
- ▶ 1 ml d'HE de géranium rosat
- ▶ 1 ml d'HE de citronnelle de Ceylan ou de Java

▶ Compléter avec de l'huile végétale d'amande douce

**Appliquer quelques gouttes sur la nuque et les parties découvertes.**

Chez l'enfant de plus de 3 ans, on applique seulement 1 à 2 gouttes derrière les oreilles.



**Avant 3 ans**, on utilisera une eau florale de lavande ou de géranium.

### Un spray pour les repousser

Dans un flacon pulvérisateur de 100 ml, mélanger :

- ▶ 5 ml d'HE de citronnelle de Ceylan
- ▶ 5 ml d'HE d'eucalyptus citronné
- ▶ 25 ml de savon liquide ou de shampoing

▶ Compléter avec de l'eau

**Faire quelques pschitts** sur le corps, 2 à 3 fois par jour, en veillant à éviter les yeux.

### Une diffusion pour les faire fuir

Préparer un mélange d'HE antimoustiques :

- ▶ 6 gouttes d'HE de lemongrass
- ▶ 6 gouttes d'HE de lavande vraie
- ▶ 6 gouttes d'HE de citronnelle de Java
- ▶ 6 gouttes d'HE de lavandin super
- ▶ 6 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné ou géranium rosat

**Diffuser dans la pièce** à l'aide d'un diffuseur (à ultrasons, par pulvérisation...) en respectant les instructions et le dosage indiqués par le fabricant.



**À limiter** en présence d'une femme enceinte, de jeunes enfants ou d'animaux.

### Solution express

► Pour éloigner les moustiques, diluer 3 à 4 gouttes d'HE de citronnelle de Ceylan, de Java ou de géranium rosat dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Appliquer quelques gouttes derrière la nuque et sur les zones découvertes. On peut également en verser 2 à 3 gouttes sur un objet poreux qui va diffuser.

Pour soulager la piqûre, on applique 1 goutte pure d'HE de lavande vraie ou de citronnelle de Java.



## conjonctivite

L'irritation de la conjonctive, membrane transparente qui tapisse l'intérieur des paupières et le blanc de l'œil, entraîne des démangeaisons, un larmoiement, une paupière gonflée et des sécrétions plus ou moins importantes. En cause : une allergie, une bactérie, un virus, un corps étranger. Par principe, il est conseillé de consulter dès que l'œil est touché.

### L'hydrolat, l'huile essentielle version light

► L'hydrolat, également appelé eau florale, est une eau aromatique contenant des molécules d'huiles essentielles à l'état de traces. Il s'agit en fait d'un résidu de distillation : lorsque l'on distille une plante à la vapeur, cette dernière, chargée en huile essentielle, se condense à la fin du processus et redevient de l'eau. L'huile essentielle, grasse, se sépare de l'eau qui, de son côté, s'est chargée en molécules aromatiques. C'est précisément cette eau que l'on appelle hydrolat. Elle présente les mêmes propriétés que l'huile essentielle, en beaucoup moins fortes et sans les contre-indications.

### Solution express

► Jamais d'huile essentielle sur les yeux ! On peut cependant appliquer une compresse imbibée d'eau florale (ou hydrolat) de bleuet, de camomille romaine ou de rose de Damas. Ces mêmes eaux florales peuvent également être utilisées en cas d'orgelet, petit furoncle situé au bord de la paupière à la base d'un cil.



### ON CONSULTE...

On va chez son ophtalmologue si la conjonctivite ne passe pas au bout de deux jours afin d'écartier une kératite (inflammation de la cornée). Non traitée, celle-ci peut entraîner de graves lésions de la cornée. De même, on consulte systématiquement en présence d'un corps étranger dans l'œil, car il risque de léser gravement la conjonctive et la cornée.





## contusion, bleu, hématome

### Un cocktail anti-ecchymose

Pour accélérer la disparition du bleu, mélanger :

- ▶ 1,5 ml d'HE d'hélichryse italienne
- ▶ 1,5 ml d'HE de cyprès
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale d'arnica jusqu'à 10 ml

**Appliquer sur le bleu 2 fois par jour.**

Pour une application sur le visage, on diluera davantage à raison de 2 à 3 gouttes dans 1 cuillerée à café d'huile d'arnica, et on veillera à éviter le contour des yeux.



### Le cyprès est contre-indiqué

en cas de problèmes hormonaux (mastose, fibrome), ainsi que pendant la grossesse et l'allaitement.

Un choc ou une chute et la zone touchée peut vite gonfler et virer au bleu. En cause : les petits vaisseaux sanguins qui se rompent et diffusent leur sang sous la peau. Tant que ce n'est que superficiel, rien de grave. Mais la zone peut rester douloureuse durant plusieurs jours et être marquée d'un vilain hématome.

### Solution express

▶ On applique le plus rapidement possible 1 à 4 gouttes d'HE d'hélichryse italienne en massant afin de bien faire pénétrer. En fonction de la douleur, on renouvelle toutes les 20 minutes, jusqu'à 3 à 4 fois de suite en espaçant selon l'amélioration. Si la surface est étendue, on dilue 6 gouttes d'HE dans 1 cuillerée à café d'HV de calophylle ou d'arnica.

## coupure, plaie

On épluche les légumes, on bricole, on jardine... Un geste de travers et la coupure est vite arrivée. Rien de grave tant que ce n'est pas profond, mais certaines parties du corps très vascularisées peuvent saigner abondamment. L'aromathérapie répond présente pour stopper le saignement, désinfecter la plaie et favoriser sa cicatrisation.

### LE CONSEIL EN +

*En cas de saignements de nez (épistaxis), on mise sur les propriétés hémostatiques des huiles essentielles de ciste ladanifère et de géranium rosat. On applique 2 gouttes de chaque HE sur un coton que l'on insère dans le nez.*

### Solution express

▶ On commence par nettoyer la plaie avec de l'eau savonneuse, puis on applique 1 goutte pure d'HE de tea-tree pour aseptiser – à défaut, de la lavande vraie, aspic ou grosso. Moins connue mais tout aussi efficace, l'HE d'achillée millefeuille est à la fois cicatrisante, hémostatique et vulnéraire (qui guérit les plaies). On applique 1 goutte pure sur la plaie nettoyée, 3 fois par jour.

### La ciste ladanifère pour stopper le saignement

Si la plaie continue de saigner, on applique 2 gouttes d'HE de ciste ladanifère, à renouveler 2 à 4 fois par jour au besoin. Grâce à son action antihémorragique, hémostatique et coagulante, elle aide à stopper le saignement. Elle a aussi une action cicatrisante et antibactérienne. Le géranium rosat possède ces mêmes propriétés.

# fatigue

**F**a-ti-gués : nous le sommes tous à différents moments de l'année, après des efforts physiques intenses, un important surcroît de travail, une maladie qui a épuisé l'organisme, une période de stress ou encore aux changements de saison. Le repos permet le plus souvent de venir à bout de cet état passager. L'asthénie, elle, ne passe pas malgré de bonnes nuits de récupération. Si cette fatigue persiste, une visite chez le médecin est donc recommandée. En attendant, différentes huiles essentielles aux vertus stimulantes peuvent vous aider à surmonter cette baisse de régime et à retrouver votre tonus habituel.



## Solution express

▶ 1 goutte d'HE de menthe poivrée ou d'épinette noire sur un comprimé neutre à laisser fondre sous la langue (pas avant 7 ans ni pendant la grossesse ou l'allaitement.)



## Un tonifiant intellectuel

En cas de fatigue psychique ou intellectuelle, mélanger dans un flacon de 30 ml :

- ▶ 2 ml d'HE de sarro
- ▶ 2 ml d'HE de palmarosa
- ▶ 1 ml d'HE de zeste de combava
- ▶ 1 ml d'HE de bois de Hô
- ▶ 1 ml d'HE de semences de coriandre
- ▶ 1 ml d'HE de basilic
- ▶ Compléter avec de l'huile d'amande douce

**Appliquer 8 à 10 gouttes** de la synergie sur le plexus, l'intérieur des poignets et la voûte plantaire, 2 fois par jour.

## Une lotion coup de boost

Dans un flacon de 30 ml, mélanger :

- ▶ 2 ml d'HE de copahier
- ▶ 2 ml d'HE d'épinette noire
- ▶ 2 ml d'HE de katrafay
- ▶ 1 ml d'HE de genévrier
- ▶ 1 ml d'HE de sapin baumier
- ▶ 1 ml d'HE de clou de giroflier
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale de noyau d'abricot

**Appliquer 8 à 10 gouttes** en massage sur les lombaires et le bas du dos, 2 fois par jour pendant 7 jours.



**À éviter** durant la grossesse.

## Un bain revitalisant

Verser **10 gouttes d'HE d'épinette noire ou de pin maritime** dans un agent dispersant neutre (ou un gel douche neutre), mélanger puis verser dans le bain.

**À savoir :** les agents dispersants (Disper, Solubol) permettent d'ajouter des huiles essentielles à des préparations à base d'eau : tisane, bouillon, bain de pieds ou bain. Il suffit de diluer les huiles essentielles dans 4 à 5 fois leur volume de produit dispersant puis d'ajouter le mélange à l'eau.



## Solution express

- ▶ **Contre la fatigue physique**, on dilue 2 gouttes d'HE d'épinette noire dans 2 gouttes d'huile végétale et on se frictionne les reins et la colonne vertébrale.
- ▶ **En cas de fatigue intellectuelle**, on opte pour la menthe poivrée, à raison de 2 gouttes d'HE dans 2 gouttes d'huile végétale à appliquer sur l'occiput, à l'arrière du crâne.

## LE CONSEIL EN +

*Pour une atmosphère tonique, on verse dans son diffuseur 2 à 3 gouttes d'HE de cannelle de Ceylan écorce, stimulant physique et psychique, de menthe poivrée ou de pin maritime selon ses préférences.*

# MAUX DU QUOTIDIEN

## fièvre

**P**lus de 37,5°C le matin ou 38°C le soir : c'est la fièvre, signe que l'organisme réagit face à une agression. Il peut s'agir d'une inflammation ou d'une infection virale ou bactérienne. Si l'aromathérapie n'agit pas sur la fièvre, en revanche elle peut le faire sur ses causes. En effet, certaines huiles essentielles ont des propriétés antivirales et antibactériennes particulièrement efficaces.



### Pour lutter contre les microbes

Dans un flacon de 15 ml, mélanger :

- ▶ 2 ml d'HE de ravintsara
- ▶ 1 ml d'HE d'eucalyptus radié
- ▶ 1 ml d'HE de niaouli
- ▶ 1 ml d'HE de laurier noble
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale d'amande douce

**Appliquer 8 à 10 gouttes** sur le torse et le dos et masser. À renouveler 2 fois par jour pendant 7 jours.



**À éviter** pendant les 3 premiers mois de grossesse, chez l'enfant et les personnes asthmatiques.

## hémorroïdes

**L**es hémorroïdes : tout le monde en a ! Il s'agit en effet d'un réseau de vaisseaux présents à l'état normal au niveau du rectum. Le problème survient lorsque l'un ou plusieurs de ces vaisseaux se dilatent, entraînant une congestion et parfois une thrombose. Simple gêne, douleurs vives et saignements sont alors les signes caractéristiques de la crise hémorroïdaire.

### Solution express

▶ On mise sur l'HE de lentisque pistachier, excellent décongestionnant veineux. On en dilue 2 gouttes dans 1 cuillerée à café d'huile de calophylle et on applique 2 fois par jour autour de l'anus. Déconseillé durant les 3 premiers mois de grossesse.

### LE CONSEIL EN +

*En alternance avec les huiles essentielles, on peut appliquer sur les hémorroïdes du gel d'aloë vera pour favoriser la cicatrisation. En cas de fortes douleurs, on met à profit l'effet antalgique du froid en appliquant un glaçon.*

### Pour décongestionner

Dans un flacon de 15 ml, mélanger :

- ▶ 1 ml d'HE de cajeput
- ▶ 1 ml d'HE de cyprès toujours vert
- ▶ 1 ml d'HE de géranium rosat
- ▶ 2 ml d'HE de patchouli
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale de millepertuis

**Appliquer quelques gouttes de la lotion sur les hémorroïdes**, 2 fois par jour pendant 7 jours.



**Déconseillé** pendant la grossesse et en cas d'antécédents de cancer hormono-dépendant.

# jambes lourdes

**S**ensation de lourdeur, douleurs et gonflements au niveau des chevilles, fourmillements : ce sont les fameuses “jambes lourdes” dont souffre une femme sur deux. L'hérédité, le surpoids, les facteurs hormonaux, la chaleur, la station debout prolongée, le manque d'activité physique sont autant de causes de risque de cette insuffisance veineuse. Celle-ci s'accompagne parfois (surtout en soirée) d'une rétention d'eau se traduisant par des chevilles et des pieds gonflés : les fameux œdèmes.

## Un massage décongestionnant

Dans un flacon de 30 ml en verre teinté, mélanger :

- ▶ 2 ml d'HE de cyprès toujours vert
- ▶ 2 ml d'HE de patchouli
- ▶ 2 ml d'HE de genévrier de Virginie (facultatif)
- ▶ 2 ml d'HE de cèdre de l'Atlas
- ▶ 1 ml d'HE de lentisque pistachier (facultatif)
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale de calophylle

**Une à deux fois par jour**, on se masse les jambes avec cette lotion en remontant par la face interne et en redescendant par la face externe.



**Contre-indiqué** en cas d'antécédents de cancer hormono-dépendant, durant la grossesse et l'allaitement.

## Un bain de pieds apaisant

Diluer **10 gouttes d'HE de cèdre de l'Atlas ou de romarin** dans un bouchon de gel de bain neutre ou 1 cuillère à soupe de dispersant (Disper, Solubol...), puis verser dans une bassine d'eau chaude. **Faire tremper ses pieds durant une dizaine de minutes.**



## Solution express

▶ On mise sur l'huile essentielle de lentisque pistachier, pour son action décongestionnante veineuse et lymphatique. On verse 3 à 4 gouttes d'HE dans 1 cuillère à café d'huile végétale (si possible de calophylle, décongestionnante également) et on masse les jambes de bas en haut, des chevilles jusqu'aux cuisses, matin et soir après la toilette. **Déconseillé** durant les 3 premiers mois de grossesse.



## Le geste antirétention d'eau

Dans un flacon de 60 ml, mélanger :

- ▶ 2 ml d'HE de cèdre de l'Atlas
- ▶ 2 ml d'HE de lentisque pistachier
- ▶ 2 ml d'HE de patchouli
- ▶ 2 ml d'HE de cyprès toujours vert
- ▶ 20 ml d'huile végétale de noisette
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale de calophylle

**On se masse les jambes** avec cette huile de bas en haut, 2 fois par jour pendant 20 jours.



**Déconseillé** aux femmes enceintes, allaitantes, et en cas d'antécédents de cancer hormono-dépendant.

## LE CONSEIL EN +

*En naturopathie, l'insuffisance veineuse est souvent associée à une congestion du foie. Pour une action de fond, on opte pour les huiles essentielles de citron et de basilic afin de stimuler les fonctions hépatiques et biliaires. On verse 1 goutte de chaque dans de l'huile d'olive et on prend ce mélange avant chaque repas durant 7 jours.*

# MAUX DU QUOTIDIEN

## mal de tête

La moitié des Français souffrent régulièrement de maux de tête. Ils peuvent être d'origine musculaire, cervicale, visuelle, être provoqués par l'abus d'alcool, l'inhalation de produits chimiques ou la consommation d'un aliment mal toléré, ou survenir au cours d'une maladie ORL. La migraine, quant à elle, est très spécifique : elle affecte un seul côté du crâne et se manifeste par crise.

### Le remède anticéphalée

Dans un flacon de 10 ml, mélanger :

- ▶ 1 ml d'HE de chrysanthemum (ou partenelle ou grande camomille)
- ▶ 1 ml d'HE de menthe poivrée
- ▶ 1 ml d'HE de kunzea
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale de noyau d'abricot

**On applique sur les tempes et la base du crâne, matin et soir, jusqu'à amélioration des symptômes.**

### Solution express

- ▶ Dès les premiers signes on applique sur les tempes 1 à 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et on masse, sans toucher les yeux. Pour plus d'efficacité, combiner à 1 goutte de camomille romaine ou de lavandin super.
- ▶ Contre une céphalée de tension, on mise sur le basilic doux à linalol ou le basilic grand vert, également en massage sur les tempes.



### LE CONSEIL EN +

*L'huile essentielle de chrysanthemum, aussi appelée partenelle ou grande camomille, est le grand remède de la migraine. Le hic : elle est peu répandue. Mais on la trouve facilement en phytothérapie pour une tisane antimigraine réputée (1cuillerée à soupe pour une tasse, à infuser 10min).*

## mal des transports

Sensation de vertiges, sueurs, malaises, salivation excessive, nausées, voire vomissements... Pour certaines personnes, un simple voyage en voiture peut s'avérer un véritable calvaire. Pour d'autres, c'est sur l'eau que les troubles surgissent. Le mal des transports est certes bénin, mais handicapant.

### Pour atténuer les nausées

Pour réduire efficacement les symptômes, on associe les deux huiles essentielles antinausée avec ce mélange :

- ▶ 1 goutte d'HE de gingembre
- ▶ 1 goutte d'HE de menthe poivrée
- ▶ 1 c. à café d'huile d'amande douce

**On applique quelques gouttes en massage sur le cou, à hauteur de la carotide.**



### La menthe poivrée est interdite

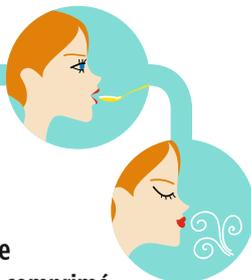
aux femmes enceintes ou allaitantes, aux épileptiques, aux enfants de moins de 7 ans et aux personnes âgées.

**Le gingembre est à éviter** pendant les 3 premiers mois de grossesse.



### Solution express

- ▶ **Chez l'adulte**, on mise sur la menthe poivrée et le gingembre, tous deux antinausée.
- **Par voie orale** : prendre 1 goutte d'HE de gingembre ou de menthe poivrée dans un peu de miel ou sur un comprimé neutre avant le trajet
- **Par voie olfactive** : verser 2 gouttes de menthe poivrée sur un mouchoir et respirer régulièrement.
- ▶ **Chez l'enfant de moins de 7 ans**, faire respirer 1 à 2 gouttes d'HE de lavande officinale ou de citron sur un mouchoir.
- ▶ **Après 7 ans**, donner, avant le départ et 1 à 2 fois durant le trajet, 1 goutte d'HE de citron dans du miel ou sur un sucre.



### LE CONSEIL EN +

*Le gingembre peut aussi être utilisé en capsule, à raison de 250 mg à 1 g, une heure avant le départ. On répète toutes les 4 heures jusqu'à disparition des symptômes. La menthe poivrée peut quant à elle se prendre en tisane : on laisse infuser 10 minutes 1 cuillerée à café de feuilles séchées dans 150 ml d'eau bouillante.*

## piqûre d'insecte

Toutes les piqûres d'insectes n'ont pas les mêmes conséquences. Celles de moustique, fourmi ou taon sont désagréables mais bénignes. L'aromathérapie aidera alors efficacement à calmer les démangeaisons. Les piqûres de guêpe, d'abeille ou de frelon sont en revanche plus embêtantes car potentiellement dangereuses si l'on y est allergique.



### Solution express

- ▶ **Après avoir nettoyé la zone**, on applique 1 goutte pure d'HE de lavande aspic. À renouveler 1 à 2 fois.
- ▶ **Si la piqûre gratte** : 1 goutte pure d'HE de citronnelle de Java ou 2 à 3 gouttes d'HE de camomille romaine diluées dans 1 cuillerée à café d'huile végétale de calendula, souveraine en cas de gratouillis.
- ▶ **Sur une piqûre de tique** (après l'avoir retirée) on privilégie les HE de lavande aspic, lavande vraie, tea-tree ou saro (1 goutte pure) pour leur action antiseptique.



### Une lotion antigratouille

Dans un flacon de 10ml, mélanger :

- ▶ 1 ml d'HE d'eucalyptus citronné
  - ▶ 1 ml d'HE de camomille romaine
  - ▶ 1 ml d'HE de lavande aspic
  - ▶ 1 ml d'HE de tanaïs annuelle (facultatif)
  - ▶ Compléter avec de l'huile végétale de calophylle
- Appliquer quelques gouttes sur les piqûres, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à disparition des démangeaisons.**

### LE CONSEIL EN +

*On appelle les pompiers ou le Samu en cas de plaques rouges, démangeaisons généralisées, gonflement (surtout au niveau du visage ou de la langue), nausées, douleurs abdominales, fièvre. En cas de piqûre de tique, on surveille : si un anneau rouge apparaît autour de la piqûre, on consulte au plus vite.*



### À lire

*La Bible Larousse des huiles essentielles* de Thierry Folliard aux éditions Larousse, 2016, 15,95 €.

# Maux de bouche

APHTES, HERPÈS LABIAL OU INFECTION DENTAIRE: LES PROBLÈMES BUCCO-DENTAIRES SONT GÉNÉRALEMENT BÉNINS, MAIS FRÉQUENTS ET DÉSAGRÉABLES. QUELQUES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT AIDER À SOULAGER LA DOULEUR ET À GUÉRIR PLUS VITE. ON AURAIT TORT DE SE PRIVER DE CES ALLIÉES DE CHOIX.

## Les modes d'utilisation



▶ Voie cutanée



▶ Voie orale



▶ À respirer



▶ Dans le bain

## aphtes

On a tous un jour découvert cette petite plaie ronde, blanche ou jaunâtre, dans notre bouche. L'ulcération est superficielle, pourtant elle peut faire vraiment mal durant quelques jours. Certains aliments favorisant sa survenue (noix, ananas, fraises, gruyère...), il convient, si vous y êtes sensible, de les éviter. Si, néanmoins, vous avez un aphte, sachez qu'il disparaît spontanément en 8 à 10 jours. Mais chacun aspire, bien sûr, à hâter sa guérison.

### Solution express

▶ Une fois la lésion repérée, agir rapidement peut raccourcir son temps de nuisance. Premier réflexe : après s'être bien brossé les dents, appliquer directement sur la plaie 1 goutte d'HE de tea-tree (ou arbre à thé) à l'aide d'un Coton-Tige. Laisser agir, notamment durant la nuit, 3 jours de suite. Cette huile essentielle est efficace sur les deux tableaux : elle calme bien la douleur et accélère la cicatrisation.



### **Une application qui soulage**

Si l'HE d'arbre à thé n'obtient pas un résultat assez spectaculaire sur la douleur, une bonne idée consiste à alterner son application avec :

▶ 1 goutte d'HE de laurier noble

**La première fois, mieux vaut diluer l'HE de laurier noble dans 4 gouttes**

d'huile végétale de rose musquée, afin de s'assurer qu'on n'y est pas allergique. Une fois rassuré (au bout de 24 heures au minimum), il est possible de l'appliquer directement sur la lésion à l'aide d'un Coton-Tige, jusqu'à 3 à 5 fois par jour.

### **Pour les lésions de grande taille**

Certains aphtes sont particulièrement gros et creusés, ou alors il en existe plusieurs spécimens à la fois dans la bouche. Dans ce cas, la contre-attaque se fera aussi plus musclée en associant différentes huiles essentielles. Une bonne synergie, par exemple, consiste à verser dans un flacon :

▶ 30 gouttes d'HE de laurier noble

▶ 20 gouttes d'HE de ravintsara

▶ 10 gouttes d'HE de menthe poivrée

▶ Ajouter 50 gouttes d'huile végétale de millepertuis et bien remuer

**Appliquer 2 gouttes du mélange sur les lésions à l'aide d'un Coton-Tige propre, 3 fois par jour pendant 5 jours.**

### **Un bain de bouche qui finit bien le travail**

On peut le confectionner au choix avec :

▶ 1 goutte d'HE d'essence de géranium rosat diluée dans 10 cl d'huile végétale de noyau d'abricot.

**Ou bien :**

▶ Quelques gouttes d'hydrolat de sarriette utilisées pures en bain de bouche.



# MAUX DE BOUCHE

## gingivite



### Solution express

► Ce baume aidera à calmer l'inflammation gingivale en attendant le rendez-vous chez le dentiste. Dans 2 gouttes d'huile végétale de millepertuis, déposer 1 goutte d'HE de camomille romaine.

Masser les gencives du bout des doigts, là où elles sont enflammées, jusqu'à 3 ou 4 fois par jour pendant une semaine.

Cette inflammation douloureuse concerne aujourd'hui 8 adultes sur 10 à un moment ou l'autre de leur vie ! Leurs gencives apparaissent d'abord plus rouges, lisses et brillantes. Puis elles gonflent, deviennent très sensibles et saignent lors du brossage. Le tabac et certains médicaments favorisent la maladie, mais elle résulte le plus souvent d'une hygiène inefficace. Du coup, la plaque dentaire s'accumule, puis se transforme en tartre agressif. La gingivite doit être traitée, sinon elle va s'aggraver en parodontite, dont les dégâts plus sévères risquent d'entraîner la chute des dents.

### Un massage contre la parodontite

Ce duo est efficace pour calmer l'inflammation de la gingivite, et il aidera encore à guérir au stade plus évolué de la parodontite.

Dans 2 gouttes d'huile végétale de millepertuis, verser :

► 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne (elle décongestionne les gencives gonflées et aide les plaies à se refermer)

► 1 goutte d'HE de thym à thujanol (il stimule la microcirculation).

**Mélanger et appliquer en massant les gencives du bout des doigts durant une semaine au maximum.**

### LE CONSEIL EN +

*Dès que le saignement de la gencive persiste plus de quelques jours, il faut consulter son dentiste. Il procédera à un détartrage éliminant la plaque dentaire, source du problème. Deux outils précieux pour s'assurer une hygiène irréprochable à l'avenir : le révélateur de plaque dentaire et les brochettes interdentaires (en pharmacie).*

# herpès labial

Ce que l'on nomme plus souvent "bouton de fièvre" est dû à un virus, l'herpès simplex de type 1 (HSV-1), que 80 % d'entre nous hébergent dans leur organisme. Mais alors que certaines personnes ne développeront aucun symptôme, d'autres voient revenir tous les mois au-dessus de leurs lèvres ces affreuses petites vésicules (traduction du terme latin *herpes*) qui auront tendance à suinter, puis à évoluer en croûte tout aussi inesthétique. Les récurrences sont favorisées par le stress, la fatigue, la fièvre, mais aussi simplement par l'exposition au soleil ou la survenue des règles. Heureusement, les HE peuvent soulager et réduire la durée de ces poussées.

## Des formules prêtes à l'emploi

Il existe des produits mélangeant plusieurs huiles essentielles, élaborés par des laboratoires pour cette indication. Il est donc simple et rapide de se les procurer (en pharmacies, magasins spécialisés, internet). Par exemple :

▶ 1 goutte de Phylbio RPS (5 HE différentes)

▶ Ou 1 application du soin SOS Labial de Puresentiel (un gel aux 10 HE).

À poser directement sur le bouton de fièvre 3 à 6 fois par jour.

## Contre la sensation de brûlure

Si vous avez de l'HE de menthe poivrée dans votre stock, n'hésitez pas. Par son effet analgésique et frais, elle soulage bien la sensation

de cuisson si caractéristique du bouton de fièvre. En plus, elle va aider à combattre les virus. On peut la marier à l'HE de lavande aspic pour un effet renforcé. Mélanger :

▶ 1 goutte d'HE de menthe poivrée

▶ 1 goutte d'HE de lavande aspic

Déposer le duo sur chaque bouton jusqu'à 8 fois par jour.

## Pour cicatriser plus vite

Cette association combat les virus et stimule l'immunité et la cicatrisation pour guérir plus vite. Sur un comprimé neutre, déposer :

▶ 1 goutte d'HE de niaouli

▶ 1 goutte d'HE de laurier noble

▶ 1 goutte d'HE d'arbre à thé.

À avaler 3 fois par jour pendant quatre jours.

## LE CONSEIL EN +

Généralement, on sent le bouton venir, car il est précédé d'une gêne locale et d'une brûlure plus ou moins intense que les personnes qui ont déjà eu une poussée reconnaissent sans peine. L'idéal consiste à réagir dès ce stade, avant même que la lésion n'apparaisse : le traitement sera alors plus efficace et peut même stopper le processus avant que les vésicules ne sortent sur la peau. Se méfier du soleil ! Il favorise l'apparition du bouton et fait mauvais ménage avec nombre d'HE préconisées en traitement. Huile solaire renforcée à prévoir sur la plage l'été et à la neige l'hiver !



## Solution express

▶ Les HE antivirales aident à combattre l'herpès, et notamment la plus puissante en ce domaine, l'HE de ravintsara. Elle présente en outre l'avantage d'être bien tolérée par tous, y compris par les enfants, et d'être d'un mode d'emploi simplissime. Il suffit de déposer 1 goutte d'HE de ravintsara directement sur le bouton, soit à l'aide d'un Coton-Tige, soit du bout des doigts (en se lavant soigneusement les mains avant et après).

On peut renouveler l'opération 6 à 7 fois par jour jusqu'à cicatrisation.

## hoquet

**L**e hoquet résulte d'une succession de brusques contractions du diaphragme, ce muscle qui sépare le thorax de l'abdomen. Chacun de ces spasmes appuie sur les poumons, vidant du même coup un peu d'air. En remontant, cet air entraîne une fermeture subite de la glotte qui fait vibrer les cordes vocales, provoquant le petit "hic" caractéristique... C'est un phénomène banal (favorisé par l'alcool et certains médicaments), mais qui peut devenir pénible lorsqu'il s'éternise.

### À ajouter dans une tisane

Une bonne solution pour les personnes qui sont souvent sujettes au hoquet. Diluer :

- ▶ 1 goutte d'essence de mandarine
- ▶ 1 goutte d'HE de basilic dans 1 cuillerée à café de miel

**S'en servir pour sucrer une tisane apaisante** (camomille, anis, etc.) le temps de calmer le jeu.



### Solution express

▶ Il va falloir recourir à une HE antispasmodique. Par exemple, déposer 1 goutte d'HE d'estragon pure sous la langue, pour diffusion rapide du traitement par voie sublinguale. À renouveler éventuellement 5 minutes plus tard si le hoquet n'a pas disparu.



### LE CONSEIL EN +

*Si le hoquet persiste plus d'une heure, une dernière manœuvre peut en venir à bout : stimuler la luvette (saillie charnue en forme de V au fond de la bouche) avec son doigt ou une cuillère. Si vous êtes victime d'un hoquet rebelle qui a tendance à récidiver, mieux vaut consulter un médecin.*

## mal de dent

Cette petite torture est généralement due à une carie qui s'est dangereusement rapprochée d'un nerf, ou bien à un abcès de la gencive. Le tout premier réflexe évidemment consiste à prendre rendez-vous en urgence avec son dentiste. Sice lui-ci ne peut pas vous trouver un créneau horaire avant un jour ou deux, les huiles essentielles vous aideront à supporter la douleur d'ici là et à pouvoir manger et dormir un peu.

### Une application qui soulage

Pour calmer une carie ou un abcès, mélanger dans un flacon :

- ▶ 2 gouttes d'HE de laurier noble
- ▶ 2 gouttes d'HE de niaouli
- ▶ 1 goutte d'HE de menthe poivrée.

**Imbiber une compresse stérile** d'huile végétale, et ajouter 2 gouttes de cette préparation dessus. Appliquer le tampon contre la dent douloureuse et la gencive autour, maintenir quelques minutes en place. Renouveler jusqu'à 4 fois par jour si nécessaire (pendant deux ou trois jours au maximum).



### Solution express

▶ Deux huiles essentielles peuvent calmer la douleur. Au choix, selon les ressources que l'on a sous la main. Appliquer 1 goutte d'HE de laurier noble ou 1 goutte d'HE de giroflier (*Eugenia caryophyllus*) directement sur la dent qui fait mal. Répéter si besoin.

### LE CONSEIL EN +

*En général, les caries sont dues à une hygiène défaillante. Apprendre à se laver les dents correctement – de la gencive vers l'extrémité de la dent – au moins 2 fois 2 minutes quotidiennes. L'HV de sésame a une activité remarquable sur la bactérie responsable des caries. Les personnes très vulnérables aux caries peuvent l'utiliser en bain de bouche pour renforcer la protection.*

## mauvaise haleine

Rares sont les fumeurs, les consommateurs d'alcool, les amateurs d'ail ou d'oignon cru qui bénéficient d'une haleine de star ! Le problème est mineur si leurs proches partagent leurs péchés mignons... mais ce n'est pas forcément le cas de leurs relations de travail. Plus embêtante encore est la mauvaise odeur de l'haleine – ou halitose de son nom médical – lorsqu'elle est due à la prolifération de bactéries, résultant d'une mauvaise hygiène bucco-dentaire ou bien d'une infection de la bouche et des voies ORL.

### LE CONSEIL EN +

*Le remède numéro un pour lutter contre une haleine douteuse ? Se brosser les dents très régulièrement. On recommande aussi souvent dans ce cas de brosser la langue, ce qui n'est pas conseillé pour les autres personnes ni à trop long terme car ce geste risque de modifier la flore de la bouche.*

### Solution express

▶ Cette méthode simple permet de rafraîchir instantanément, mais aussi durablement l'haleine : verser directement sous la langue 1 goutte d'HE de menthe poivrée. Jusqu'à 2 fois par jour pendant trois jours au maximum.



### Pour la faire disparaître

Un remède particulièrement approprié quand la mauvaise haleine est causée par la présence dans la bouche de bactéries produisant des composés soufrés volatils. Dans un flacon, mélanger :

- ▶ 20 gouttes d'essence de citron
- ▶ 20 gouttes d'HE de cardamome
- ▶ 20 gouttes d'HE de menthe poivrée.

**Verser 1 à 2 gouttes de cette préparation** sur un comprimé neutre ou bien dans 1 cuillerée à café de miel et avaler. Jusqu'à 2 fois par jour.

# Sphère ORL

IL EST RARE DE RÉUSSIR À PASSER L'HIVER SANS UN RHUME OU UN MAL DE GORGE QUI N'EN FINIT PLUS. ET LES INFECTIONS RESPIRATOIRES SÉVISSENT AUSSI EN AUTOMNE, AU PRINTEMPS, VOIRE EN ÉTÉ! LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT AIDER QUICONQUE NE SOUFFRE PAS, PAR AILLEURS, D'UNE AFFECTION SÉVÈRE. **GUILLAUME GÉRAULT, AROMATHÉRAPEUTE**

## Les modes d'utilisation



▶ Voie cutanée



▶ Voie orale



▶ À respirer



▶ Dans le bain

## acouphènes

On les appelle aussi bourdonnements ou sifflements d'oreille et ils peuvent être extrêmement pénibles à vivre. Perçus par le seul patient, en l'absence de tout bruit extérieur, ces sons parfois intermittents peuvent aussi s'installer de façon quasi continue. Certains médecins pensent qu'ils résultent d'un désordre du système nerveux végétatif central, l'orthosympathique, trop dominant, qui tendrait exagérément les muscles de l'oreille interne.

### Solution express

▶ On piochera dans les huiles riches en esters, antispasmodiques et relaxantes, à appliquer derrière l'oreille en fin de journée. Par exemple : 1 goutte d'HE de petit grain bigarade à déposer pure, le soir, derrière l'oreille surtout en période de stress ou de surmenage. L'aromathérapie peut fonctionner dès la première fois, toutefois poursuivre le traitement durant 15 jours permet de mieux juger des résultats.





### Pour se rééquilibrer

Dans 15 ml d'huile végétale, mélanger :

- ▶ 1 ml (30 gouttes) d'HE de gaulthérie ▶ 1 ml d'HE de romarin
- ▶ 1 ml d'HE de cyprès ▶ 1 ml d'HE de camomille

**Prélever 3 gouttes de ce mélange** décongestionnant, décontractant musculaire et régulateur neurovégétatif pour masser le contour de l'oreille 2 fois par jour pendant 3 semaines.

### LE CONSEIL EN +

*Les disciplines qui enseignent la respiration profonde, telles que yoga, sophrologie ou cohérence cardiaque, calment efficacement le système végétatif. Également efficace seule, l'ostéopathie crânienne peut venir en complément.*

## allergies respiratoires

L'inflammation de la muqueuse nasale se manifeste par des salves d'éternuements survenant par crises, un écoulement clair abondant ou le nez bouché. À ces symptômes peuvent s'ajouter des démangeaisons du nez, des yeux, du palais. Appelée "rhume des foins" lorsqu'elle est due aux pollens estivaux, la rhinite allergique peut aussi traduire une hyperréactivité aux acariens, à la poussière ou aux poils d'animaux. Consulter permet d'identifier le coupable en vue de s'en protéger au maximum.

### En traitement de fond

Mélanger :

- ▶ 2 gouttes d'HE d'estragon
- ▶ 2 gouttes d'HE de niaouli
- ▶ 1 goutte d'HE de camomille romaine
- ▶ 1 cuillerée à soupe d'huile végétale de calophylle ou de macadamia.

**Appliquer sur les sinus, le thorax, le haut du dos, 2 ou 3 fois par jour pendant 3 à 6 jours.**

### Pour dégager le nez

Dans un flacon de 10 ml, mélanger en quantités égales :

- ▶ 70 gouttes d'HE d'eucalyptus radié
- ▶ 70 gouttes d'HE de sapin
- ▶ 70 gouttes d'HE de citron

**Verser dans un diffuseur, le brancher dans les pièces à vivre 3 fois 20 min par jour pendant toute la période sensible.**

### Un cocktail antispasmodique

Le basilic tropical mêlé à la camomille romaine limite la sécrétion d'histamine à l'origine de la réaction allergique.

Dans un flacon de 15 ml, verser :

- ▶ 70 gouttes (2 ml) d'HE de basilic tropical
- ▶ 70 gouttes d'HE de camomille romaine
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale de jojoba

**Idéalement, placer ce mélange dans un roll-on** (les laboratoires commercialisent des flacons vides, à dénicher en pharmacie ou sur internet, par exemple sur [Aromazone.com](http://Aromazone.com)) et déposer une trace juste sous le nez 2 ou 3 fois par jour.



### Solutions express

- ▶ **L'HE d'estragon** a une action antiallergique fabuleuse. Et ses propriétés antispasmodiques renforcent son efficacité. Le moyen le plus simple d'en bénéficier est de déposer 1 goutte d'HE d'estragon directement sur le palais avec le pouce.
- ▶ **Autre possibilité :** avaler 1 goutte versée sur de la mie de pain ou dans 1 cuillerée à café de miel 4 fois par jour.



Si vous avez une tendance allergique (ce que l'on appelle un "terrain atopique"), méfiez-vous : certaines huiles essentielles peuvent être allergisantes. Pour les tester : appliquez d'abord une goutte pure ou en mélange (selon la recette) dans le pli du coude. Attendez 5 minutes. S'il n'y a ni rougeur ni cloque ni œdème, vous pouvez l'utiliser en suivant les conseils.



# angine



## Solutions express

► **Pour être rapidement soulagé**, dès les premiers symptômes, verser sur un peu de miel ou de mie de pain 1 goutte d'HE de thym à thujanol ou, à défaut, d'arbre à thé (plus facile à trouver).

À avaler toutes les 30 minutes, en renouvelant la prise jusqu'à 6 fois le premier jour.

► **Si cette HE ne suffit pas**, utiliser la formule complète : 30 gouttes d'HE de thym à thujanol, 30 gouttes d'HE de laurier noble, 15 gouttes d'HE de girofle, 15 gouttes d'HE de menthe poivrée. À mélanger dans 40 ml d'huile végétale de noyau d'abricot. Masser la gorge ou avaler 3 gouttes du mélange dans un peu de miel, jusqu'à 5 fois par jour, durant 5 jours maximum.

**D**ans 70 % des cas, le mal de gorge est une infection bénigne d'origine virale, qu'il est aisé de traiter avec des remèdes naturels. Mais il se mue parfois en une véritable inflammation des amygdales, voire de l'ensemble de la gorge, accompagnée d'une fièvre élevée. Il faut alors vérifier qu'il ne s'agit pas d'une angine bactérienne, imposant la prise d'antibiotiques pour éviter des complications. Ce qui est constaté par un test rapide et indolore (prélèvement dans la gorge) pratiqué par le médecin généraliste.

## Pour soutenir les défenses immunitaires

Pour doper les défenses et décongestionner la gorge, déposer dans 1 cuillerée à café de miel ou sur un comprimé neutre (en pharmacie ou sur internet) :

- 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié
- 2 gouttes d'HE de ravintsara

**Laisser fondre** sous la langue 3 fois par jour.

## LE CONSEIL EN +

*Mieux vaut prendre l'HE de girofle à distance des repas, car elle anesthésie la gorge.*

## Un gargarisme qui apaise

Pour désinfecter et soulager localement, mélanger à parts égales ces HE antiseptiques dans 50 ml d'huile végétale (olive ou autre) :

- 8 gouttes (2 ml) d'HE de menthe poivrée
- 8 gouttes d'HE de girofle
- 8 gouttes d'HE de sarriette
- 8 gouttes d'HE de bois de h

**Prélever 10 gouttes du mélange** pour effectuer un gargarisme de la gorge 3 à 6 fois par jour. Pas de danger si on en avale !

## En massage, pour combattre les infections

► 2 gouttes d'HE de thym à linalol **Appliquer sur les ganglions du cou**, 5 fois par jour pendant 2 jours ou en friction sur les poignets toutes les heures.

► Ou 2 gouttes d'HE de thym à linalol diluées dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale **Masser le haut du dos.**

► On peut aussi utiliser des HE de bois de h, bois de rose ou myrte rouge qui contiennent la même molécule.



## asthme

### Solution express

► Antispasmodique puissant et décontractant, à avoir toujours dans sa poche, l'HE de khella (ou ammi visnaga) dilate les bronches et soulage immédiatement quand on a l'impression d'étouffer. Dès les premiers signes de constriction respiratoire, placer le flacon ouvert sous votre nez et inspirer profondément 3 fois.



Les personnes atteintes d'asthme sévère garderont toujours sous la main un banal bronchodilatateur allopathique au cas où une crise inopinée les prendrait de vitesse.

Cette maladie chronique traduit une hyperréactivité bronchique qui associe une inflammation, une production excessive de mucus et des spasmes réduisant le calibre des bronches. Elle se manifeste, notamment, par des crises au cours desquelles le malade éprouve de grandes difficultés à respirer. Son souffle s'accompagne de sifflements. En réduisant l'inflammation et en fluidifiant les sécrétions, les huiles essentielles antispasmodiques peuvent soulager.

### Pour stopper la crise

Pour couper court à une crise qui s'annonce, verser directement dans le bouchon d'un flacon :

- 2 gouttes d'HE d'hysope couchée à cinéole
- 2 gouttes d'HE de tanaïse annuelle

**Prenez plusieurs longues inspirations.**

Aussi appelée camomille bleue ou camomille du Maroc, la tanaïse annuelle est un puissant anti-inflammatoire et antiallergique. Comme elle est difficile à trouver, on la remplacera éventuellement par de la camomille romaine.

### Pour contrer l'asthme nerveux

Verser dans 30 ml d'huile végétale :

- 1 ml (30 gouttes) d'HE de lavande officinale
- 1 ml d'HE d'hysope couchée

- 1 ml d'HE de myrte rouge
- 1 ml d'HE de mandarine

**En prévention, masser le dos, le thorax et la colonne vertébrale 2 ou 3 fois par jour. En cas de crise, appliquer toutes les demi-heures.**

### En traitement de terrain

Pour éviter les crises paroxystiques, quelle que soit l'origine de l'asthme (nerveuse ou allergique), verser :

- 5 gouttes d'HE d'estragon (à la fois antistress, antispasmodique et antiallergique)
- 5 gouttes d'huile d'amande douce

**Bien mélanger et appliquer en massage sur le thorax, le plexus solaire et la colonne vertébrale le soir au coucher durant une semaine. Renouveler si nécessaire.**

# • • baisse des défenses immunitaires

**L**es infections respiratoires se manifestent surtout au cœur de l'hiver, quand le froid fragilise les défenses immunitaires. Mais certaines personnes ont repéré qu'elles tombent plutôt malades au début de l'automne et à l'arrivée du printemps, leur corps ayant du mal à s'adapter aux brusques changements météo. Et quand vous vous sentez fatigué, voire totalement à plat, c'est aussi le moment de renforcer la barrière protectrice avant que les microbes ne repèrent cette période de faiblesse et se jettent sur votre organisme, devenu une proie facile.

## Pour repousser les indésirables

Une façon agréable de faire de la prévention les jours pluvieux. En fin de journée, faire couler un bain chaud. Dans un verre de lait ou de gel douche neutre (en boutique diététique), mélanger :

- ▶ 2 gouttes d'HE d'arbre à thé
- ▶ 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié
- ▶ 2 gouttes d'HE de lavande stœchade

**Verser sous le jet du robinet, remuer et se prélasser 10 minutes.**

## Pour se protéger en période à risque

Mélanger :

- ▶ 3 gouttes d'HE de ravintsara
- ▶ 4 gouttes d'HE de niaouli
- ▶ 3 gouttes d'HE d'eucalyptus radié

**Avant de se coucher, faire une friction** sur les avant-bras, le thorax et le dos pendant au moins une semaine, en période à haut risque, par exemple si une personne est malade dans son entourage.

## Pour soutenir ses défenses

Verser dans un flacon de 10 ml :

- ▶ 1 ml (30 gouttes) d'essence de citron
- ▶ 1 ml (30 gouttes) d'HE d'origan kaliteri
- ▶ Compléter avec de l'huile d'olive

**Remuer et prendre 1 goutte 3 fois par jour pendant une semaine, sur un comprimé neutre.**

## Solutions express

▶ **Le citron augmente les défenses immunitaires** et évite d'attraper tout ce qui traîne (rhume, gastro, grippe, etc.). Pour bénéficier de ses vertus, verser dans une petite bouteille d'eau 2 à 4 gouttes d'HE de zeste de citron. Bien secouer une fois le bouchon refermé et boire à petites gorgées tout au long de la journée.

▶ **Une variante :** appliquer 2 gouttes d'essence de citron (on ne parle pas d'HE avec les agrumes) pures sur le plexus solaire matin et soir pendant les périodes à risque.



## grippe



### LE CONSEIL EN +

Guillaume Gérard, directeur de l'École française d'aromathérapie intégrative, recommande le mélange Défenses-Hicer® du laboratoire Salvia. Il réunit HE de ravintsara, niaouli, ajowan, cannelle, clou de girofle, laurier noble... Deux capsules par jour en prévention au cours d'un repas et jusqu'à 6 si la maladie est déclarée. Poursuivre le traitement encore une semaine pour s'assurer que l'infection ne reviendra pas.



Pour limiter la contagion, lavez-vous les mains au minimum avant et après les repas, après vous être mouché et être passé aux toilettes. Jetez vos mouchoirs dès la première utilisation.

**T**rès contagieuse, cette affection respiratoire saisonnière se transmet par les gouttelettes de salive en suspension dans l'air ou déposées sur les mains, les poignées de porte, les objets du quotidien. Elle provoque fièvre (brutale et élevée), maux de tête, courbatures, congestion nasale, toux... La guérison survient au bout d'une semaine, mais une grande fatigue peut persister. D'où l'intérêt de bien prendre en charge tout état grippal.

### Contre les virus

► Avec 15 à 35 gouttes d'HE de ravintsara pure, **frictionner le haut du dos** pour faire pénétrer l'huile tant que la peau l'absorbe. "C'est ce qu'on appelle un « choc aromatique », à l'efficacité spectaculaire", affirme Guillaume Gérard.

**Le traitement sera poursuivi en frictionnant :**

► 4 gouttes d'HE de ravintsara sur les avant-bras, matin et soir pendant une semaine.

### Pour une guérison complète

Verser dans un diffuseur électrique :

► 3 gouttes d'HE de pin sylvestre Tonique, stimulante, oxygénante, elle décongestionne les voies respiratoires, assainit l'air et dope le convalescent. **Diffuser 20 minutes plusieurs fois dans la journée.**

Autre solution, mélanger :

► 50 gouttes d'HE de pin sylvestre  
► 1 cuillerée à café d'huile végétale  
**Déposer 2 gouttes de cette préparation sur les poignets et frictionner matin et soir.**

### Solution express

► Pour adultes, sauf femmes enceintes. Faire couler un bain chaud. Verser dans un bol une base de gel douche neutre (en boutique diététique) — à défaut, un gel douche banal. Ajouter 5 gouttes d'HE de lavande aspic et 10 gouttes d'HE de niaouli. Bien mélanger et verser sous le jet du robinet. "Mijoter" 10 min dans ce bain, si nécessaire réchauffé. Ne pas se rincer.



### Pour faire baisser la fièvre

Verser dans 1 cuillerée à café de miel :

► 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié (jadis appelé "arbre à la fièvre").  
**Avaler, répéter 3 fois par jour.**

# laryngite-pharyngite

**V**ous commencez à avoir mal à la gorge et votre voix est enrouée? Vous vous réveillez totalement aphone? La mésaventure n'est pas si rare, surtout chez ceux qui sollicitent beaucoup leurs cordes vocales : professeurs, chanteurs... L'épisode est généralement bénin et transitoire. Toutefois, après deux semaines de traitement resté vain, il faut consulter pour éliminer tout risque de souci plus grave.

## Combattre l'infection

Sur un petit morceau de sucre, un comprimé neutre ou dans 1 cuillerée à café de miel, déposer :

- ▶ 1 goutte d'HE de myrte vert
- ▶ 1 goutte d'HE de niaouli
- ▶ 1 goutte d'HE de thym à thujanol

**Garder un peu ce mélange antiseptique et anti-inflammatoire dans l'arrière-bouche avant de l'avaler. À répéter 4 fois par jour, sans dépasser 4 jours de traitement.**



## Solution express

▶ Pour fabriquer un sirop maison tout à fait performant, mélanger : 1 ml de propolis liquide (soit 20 gouttes maximum), 4 à 6 gouttes d'HE de cyprès et 1 cuillerée à soupe de miel. Allonger d'un peu d'eau (environ 50 ml) pour obtenir la bonne consistance et avaler 1 cuillerée à soupe matin, midi et soir jusqu'à guérison.



# otite

**D**émangeaisons à l'intérieur de l'oreille se transformant en gêne permanente, ou douleur aiguë survenant brusquement : ces symptômes signent clairement une otite. Qu'elle soit d'origine virale ou liée à la macération de l'eau restant dans les oreilles, il ne faut pas la prendre à la légère. La gêne témoigne en effet d'une inflammation du conduit auditif externe qui peut déboucher sur l'écoulement d'un liquide clair, voire jaune et nauséabond en cas de surinfection. Dans ce cas, mieux vaut voir un médecin sans tarder pour ne pas compromettre l'audition.

## Pour calmer la douleur et chasser les germes

Dans 10 gouttes d'huile végétale d'amande douce, diluer :

- ▶ 2 gouttes d'HE de niaouli (anti-infectieuse)
- ▶ 2 gouttes d'HE de lavande aspic (apaisante et antimicrobienne)
- ▶ 1 goutte d'HE de gaulthérie couchée (anti-inflammatoire et antalgique)

**Masser le contour de l'oreille malade à sa base, puis faites la même chose avec l'autre oreille, même si elle n'est pas atteinte.**

## LE CONSEIL EN +

*Les douleurs occasionnées par l'otite sont souvent calmées par la chaleur (port d'un bonnet, bouillotte). On peut aussi déposer 2 gouttes d'HE de lavande sur une compresse d'eau chaude et l'appliquer sur l'oreille.*



## Solution express

▶ On ne met jamais d'huile essentielle ni dans l'oreille ni dans le nez ni sur n'importe quelle autre muqueuse. Pour soigner l'otite, on procédera donc à des massages à la base du pavillon, derrière, devant et tout autour de l'oreille avec un mélange composé de 30 gouttes d'HE de lavande aspic, 30 gouttes d'HE de bois de hôte diluées dans 10 ml d'huile végétale de noyau d'abricot. Prélever 3 à 5 gouttes pour le massage, à répéter 3 fois par jour jusqu'à amélioration, puis matin et soir durant 7 jours maximum. Ne pas oublier de se laver soigneusement les mains après application.

## rhume



**É**ternuements, nez bouché, écoulement clair ou jaune, voire vert, parfois un peu de fièvre... Peu de personnes lui échappent en période hivernale. Et pour cause : pas moins de 200 virus peuvent déclencher une rhinite ! On dit

qu'elle guérit spontanément en huit jours. Mais, en agissant sans tarder, on peut l'écourter, s'épargner des nuits de respiration pénible et éviter en même temps que l'infection ne se propage, "tombant" sur les bronches ou sur la gorge ou "remontant" dans l'oreille et les sinus.

### Solution express

► Pour décongestionner rapidement le nez, rien de tel qu'une inhalation sèche qui exercera en plus une action antivirale et antibactérienne. Pour ce faire, verser sur un mouchoir en papier 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié et les respirer profondément jusqu'à huit fois par jour. Il existe également en pharmacie des formules complètes d'HE, comme Oléocaps® Défenses naturelles de Pranarôm associant ravintsara, tea tree, thym, eucalyptus radié et clou de girofle.

### Pour détruire les virus

Sur un comprimé neutre ou dans 1 cuillerée à café de miel, déposer les ingrédients suivants :

- 1 goutte d'HE de ravintsara
- 1 goutte d'HE de niaouli
- 1 goutte d'HE de bois de hô (ou cinnamomum camphora).

**À laisser fondre dans la bouche**  
3 fois par jour pendant 4 jours.

### Pour dégager le nez

Afin de faciliter la respiration, verser dans 5 gouttes d'huile végétale :

- 2 gouttes d'HE de thym à linalol.

**Utiliser cet anti-infectieux puissant en friction** sur le thorax, sur le dos et sur la plante des pieds 3 fois par jour.

### Si le rhume est coriace

Ajouter des inhalations chaudes aidera à éradiquer l'infection : elles facilitent la pénétration des remèdes dans les muqueuses atteintes. Dans un bol d'eau frémissante, verser :

- 3 gouttes d'HE d'eucalyptus radié
- 1 goutte d'HE de menthe poivrée
- 3 gouttes d'HE de niaouli.

**Respirer cette formule matin et soir pendant dix bonnes minutes. Pour mieux dormir, on peut remplacer le niaouli par le ravintsara en fin de journée.**

# •• saignement de nez ••

**L**e saignement de nez est lié à la rupture de petits vaisseaux sanguins qui tapissent la muqueuse des fosses nasales. Le sang s'écoule soit vers l'avant, par les narines, soit vers l'arrière dans la gorge, avant d'être avalé. Cette hémorragie est bénigne dans la majorité des cas. Elle est favorisée par la prise de médicaments comme l'aspirine ou les anticoagulants. Mais elle peut aussi faire suite à un traumatisme, être liée à une hypertension artérielle ou à une affection des sinus. Il vaut mieux consulter si l'épisode se répète fréquemment.

## Pour arrêter l'écoulement

Pour freiner le saignement, verser sur un mouchoir :

▶ **2 gouttes d'HE de ciste ladanifère hémostatique** (c'est-à-dire qui stoppe les saignements)

▶ **ou 2 gouttes d'HE de géranium rosat**, aux vertus cicatrisantes.

**Appliquer le mouchoir sur le nez aussi longtemps que nécessaire.**

**Vous pouvez aussi en imbiber un morceau de coton roulé en mèche à introduire directement dans la narine d'où provient l'hémorragie jusqu'à ce que le saignement s'arrête.**

## LE CONSEIL EN +

*Les bons gestes : s'asseoir en se penchant vers l'avant ; se moucher très doucement pour évacuer d'éventuels caillots sans provoquer d'autres déchirures ; appuyer au moins 5 minutes sur la narine qui saigne pendant que les HE agissent. Éviter de se moucher et de se mettre les doigts dans le nez dans les heures qui suivent.*

# •• sinusite ••

**L'**inflammation touche les sinus, ces cavités situées au niveau des os de la face qui communiquent avec le nez par de toutes petites ouvertures.

Quand la muqueuse gonfle, ce minuscule orifice se bouche, occasionnant des douleurs parfois très violentes. En effet, le sinus n'étant plus ventilé, les sécrétions stagnent, les bactéries prolifèrent et une infection se développe. C'est ainsi que 5 % à 10 % des rhumes mal soignés se compliquent en sinusite aiguë, souvent limitée à un seul côté, voire en affection chronique. Si les épisodes se répètent, il est nécessaire de consulter un médecin qui en cherchera la cause (allergie, polypes, problème dentaire...) afin de stopper les récurrences.

## LE CONSEIL EN +

*Pour mieux respirer, diffusez chez vous de l'HE de pin sylvestre. Son parfum est très agréable.*

### Solutions express

▶ **L'eucalyptus globulus décongestionne rapidement.** Pour soulager nez bouché, difficultés à respirer et douleurs lancinantes au niveau du front et des tempes, on s'en remet à lui. Ses propriétés antimicrobiennes, anti-inflammatoires et décongestionnantes font coup triple : il traite l'infection, fluidifie les sécrétions et soulage le mal de tête.

▶ **Pour un résultat durable**, dans un flacon rempli de 5 ml d'huile d'amande douce, mélanger 2 gouttes d'HE d'eucalyptus globulus, 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 2 gouttes d'HE de pin sylvestre. Instiller 1 goutte de ce cocktail dans chaque narine. Renouveler une deuxième fois après quelques heures et jusqu'à 3 fois par jour.



# SPHÈRE ORL

## Une friction qui calme la douleur due aux sinus bouchés

Dans un flacon de 10ml, mélanger :

- ▶ 40 gouttes d'HE de saro
- ▶ 10 gouttes d'HE de menthe poivrée
- ▶ 20 gouttes d'HE de laurier noble
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale d'amande douce ou de noyau d'abricot

**Appliquer 5 gouttes sur la poitrine, le front et les ailes du nez, 3 fois par jour, en massant doucement par mouvements circulaires pour bien faire pénétrer. Attention à éviter les yeux !**

## Pour dégager le nez

Dans un grand bol d'eau bouillante, verser :

- ▶ 2 gouttes d'HE de menthe poivrée
- Agiter bien, puis placer le visage à environ 15 centimètres au-dessus du bol, la tête couverte d'une serviette. Respirer calmement les yeux fermés durant 5 ou 10 minutes. Renouveler l'inhalation matin et soir pour décongestionner les sinus.**

## Contre la sinusite chronique

Sur un comprimé neutre ou dans 1 cuillerée à café de miel, déposer :

- ▶ 1 goutte d'HE de menthe poivrée
- ▶ 1 goutte d'HE de niaouli

**Laisser fondre sous la langue 4 fois par jour pendant 4 jours maximum. Consulter ensuite si les symptômes n'ont pas disparu.**



## toux grasse

C'est la classique bronchite, qui suit notamment nombre de rhinopharyngites mal soignées. Elle permet d'expectorer le mucus et guérit en une huitaine de jours maximum. L'OMS estime qu'elle est devenue chronique si toux et crachats persistent durant trois mois au moins deux années de suite. Il est alors fortement conseillé d'arrêter le tabac et de consulter. Mieux vaut également prendre rendez-vous avec le médecin si la fièvre grimpe et que les crachats changent de couleur afin de vérifier s'il ne s'agit pas d'une surinfection nécessitant un traitement antibiotique.

### Pour calmer la toux

Sur un comprimé neutre (en pharmacie), verser :

- ▶ 1 goutte d'HE de myrte vert
- ▶ 1 goutte d'HE de cyprès

**À avaler 3 ou 4 fois par jour.**

**Les mêmes huiles essentielles, à la même dose, peuvent également être ajoutées dans 1 cuillerée à café de miel servant à sucrer des tisanes.**

### Pour une infection trainante

On conjugue des remèdes anti-infectieux et mucolytiques (fluidifiant le mucus). Mélanger :

- ▶ 2 gouttes d'HE d'inule odorante
- ▶ 2 gouttes d'HE de romarin à verbénone
- ▶ 3 gouttes d'HE de ravintsara
- ▶ 1 cuillerée à soupe d'huile végétale de noisette

**Masser le thorax avec 6 gouttes du mélange, puis faire de même (si vous avez la chance d'avoir une main aidante à vos côtés) avec 6 gouttes dans le haut du dos. L'opération peut être renouvelée 4 à 6 fois par jour.**

### Pour décongestionner les bronches

Faites le mélange suivant dans un flacon de 10 ml :

- ▶ 30 gouttes d'HE de lavande aspic
- ▶ 35 gouttes d'HE de niaouli
- ▶ 20 gouttes d'HE de laurier noble
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale d'amande douce

**Appliquer 10 gouttes sur le thorax et, si possible, sur le dos et frictionner doucement. Recommencez jusqu'à 4 fois par jour pendant une semaine.**



### Solutions express

► Les inhalations enlèvent très vite le poids sur la poitrine et calment les quintes. Dans un grand bol d'eau chaude, verser 3 gouttes de romarin à cinéole et 3 gouttes d'HE d'eucalyptus radié. Placer votre visage 15 cm au-dessus, les yeux fermés et la tête recouverte d'une serviette, et respirer calmement durant 10 à 15 minutes. Répéter l'inhalation 3 fois par jour, notamment le soir pour passer une meilleure nuit.

### LE CONSEIL EN +

- Ne pas oublier de mettre un mouchoir devant sa bouche quand on tousse pour éviter de semer le virus partout dans la maison.
- Se laver les mains chaque fois qu'on les utilise en paracétamol, pour retenir les postillons.
- En complément, purifier l'air intérieur avec 10 gouttes d'HE de thym à linalol + 10 gouttes d'HE d'eucalyptus radié, en diffusion durant environ 10 minutes, 3 fois par jour.

## toux sèche

**R**éaction réflexe à une irritation des voies respiratoires, la toux sèche peut être d'origine allergique ou être due à l'inhalation de substances nocives. Elle signale parfois le premier stade d'une infection des bronches, après un rhume mal soigné par exemple, avant de devenir plus grave dans un deuxième temps. Si les quintes jouent les prolongations, notamment la nuit, il ne faut pas hésiter à consulter, non seulement parce que ce symptôme fatigue, mais aussi parce qu'il peut également révéler un asthme ou une broncho-pneumopathie chronique obstructive.

### LE CONSEIL EN +

*Humidifiez l'air des pièces à vivre dès les premières quintes. Buvez régulièrement, des boissons chaudes de préférence. L'hydratation calme l'irritation bronchique et fluidifie les sécrétions, ce qui facilite leur élimination.*



### Solution express

► **Un bon duo qui se complète** : l'eucalyptus mentholé au fort pouvoir décongestionnant et anti-inflammatoire et le myrte rouge, excellent expectorant, qui soutient en même temps les défenses naturelles de l'organisme. Dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale de noyau d'abricot, déposer 2 gouttes d'HE de myrte rouge, 2 gouttes d'HE d'eucalyptus mentholé. Faire pénétrer 2 ou 3 gouttes du mélange par massage directement sur le thorax. Renouveler l'application 2 ou 3 fois par jour.

### Inhalations et tisanes

C'est la plante antitoux par excellence. La meilleure façon de profiter de ses vertus dans ce cas : en pratiquant des inhalations matin et soir. Dans un grand bol d'eau bouillante, verser :

► 5 gouttes d'HE de thym au linalol.

**Placer le visage environ 15 cm au-dessus, la tête recouverte d'une serviette de toilette et les yeux fermés, et respirer à fond durant une dizaine de minutes.**

**On peut compléter cette action par des tisanes de thym** (1 cuillerée à café de sommités fleuries, infusées 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante, filtrer, boire 2 à 3 tasses par jour).

### Pour apaiser

Rien de tel que ce mélange quand les quintes sont liées à de l'asthme ou à une allergie. Dans 1 cuillerée à café de miel, sur un quart de sucre ou un comprimé neutre (en pharmacie), verser :

► 1 goutte d'HE de cyprès de Provence

► 1 goutte d'HE d'estragon.

**Laisser fondre en bouche**

**3 ou 4 fois par jour jusqu'à guérison.**

### Action antispasmodique

L'HE de rosalina (*Melaleuca ericifolia* de son nom savant, ce qui ne coule pas de source) est à la fois antispasmodique, antibactérienne, décongestionnante et relaxante. Pour bénéficier de ses effets :

► 1 goutte d'HE de rosalina.

**Déposer sur le plexus solaire, à l'intérieur des poignets ou sur la voûte plantaire et frictionner doucement jusqu'à pénétration. Au maximum 2 fois par jour pendant 7 jours.**



### À lire

*Le Guide de l'aromathérapie*, de Guillaume Gérauld et Ronald Mary, éditions Albin Michel, janvier 2009, 384 p., 19,50 €.

# Pleine Vie

Tous les mois, toutes les informations  
qui vous concernent

MAI 2017



**SOULAGER  
SON DOS SANS  
MÉDICAMENTS**

JUIN 2017



**SE SOIGNER  
AVEC LES  
MÉDECINES DOUCES**

JUILLET 2017



**PRENDRE SOIN  
DE VOTRE CŒUR**

AOÛT 2017



**MON  
PROGRAMME  
POUR RESTER  
EN FORME**

ARTICULATION,  
CŒUR,  
CERVEAU

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

# Digestion et maux de ventre

ACIDITÉ, BALLONNEMENTS, TROUBLES DU TRANSIT... AUTANT DE DÉSAGRÈMENTS BÉNINS EN RÈGLE GÉNÉRALE, MAIS CAPABLES DE NOUS EMPOISONNER LA VIE. D'OÙ L'INTÉRÊT D'APPRENDRE À S'EN DÉFAIRE À L'AIDE DE QUELQUES HUILES ESSENTIELLES BIEN CHOISIES, POUR QUE TOUT PASSE À NOUVEAU "COMME UNE LETTRE À LA POSTE"!

## Les modes d'utilisation



▶ Voie cutanée



▶ Voie orale



▶ À respirer



▶ Dans le bain

## aérophagie

Les symptômes sont clairs : l'estomac est tendu et il double de volume après les repas, signe qu'on a avalé trop d'air en mangeant. Cette accumulation de gaz provoque volontiers des éructations (les rots) qui soulagent dans le meilleur des cas, mais se révèlent plutôt gênantes socialement. Quand la poche d'air est particulièrement importante, elle peut appuyer sur les organes et s'accompagner de difficultés à respirer, de palpitations, voire de malaises. Autant de bonnes raisons pour tenter de s'en débarrasser.

### Solution express

▶ Pour éviter la rétention d'air dans le haut appareil digestif, il convient de puiser parmi les HE dites "carminatives", un adjectif qui signifie justement "qui réduit la production de gaz et favorise leur expulsion".  
**Selon la richesse de son armoire à pharmacie, on prendra :**  
▶ 1 goutte d'essence de citron  
▶ ou 1 goutte d'HE d'anis vert  
▶ ou 1 goutte d'HE de fenouil.  
Ou bien 1 goutte de chacune des 3 plantes pour une efficacité renforcée, à la fin de chaque repas, soit 3 fois par jour, en les lapant tout simplement sur le dos de la main. Jusqu'à amélioration nette des symptômes.



### Pour diminuer la gêne de l'estomac

Dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive ou de sésame, verser :

- ▶ 1 goutte d'HE de semence d'angélique
- ▶ 1 goutte d'HE de basilic exotique ou bien de cardamome.

**À avaler 2 fois par jour** après un repas. Attention, éviter l'exposition au soleil immédiatement après avoir ingéré l'HE d'angélique.

### Pour calmer les éructations

Appliquer sur le plexus :

- ▶ 1 ou 2 gouttes d'HE de basilic
- ▶ Ou bien 1 ou 2 gouttes d'HE de marjolaine.

**Jusqu'à 2 ou 3 fois par jour.** À réserver aux patients au-dessus de 7 ans.

### En prévention

Dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, ajouter :

- ▶ 2 gouttes d'HE de cardamome.

**Utiliser pour assaisonner** les légumes cuits, les pâtes, les poissons ou dans les vinaigrettes.

### LE CONSEIL EN +

*Pour ne pas avaler trop d'air, éviter tout stress durant les repas, ne pas boire d'eau gazeuse ni parler en mangeant. Toutes les épices ou presque sont carminatives. Ne pas hésiter à en ajouter abondamment dans les plats : ail, cumin, gingembre, clou de girofle, anis, marjolaine, noix de muscade, sarriette, sauge...*



## ballonnements (flatulences)

C'est dans l'intestin que les gaz s'accumulent dans ces cas-là et l'inconfort est plutôt lié à une fermentation excessive des aliments par les bactéries intestinales. Le ventre manque de discrétion – il émet des borborygmes et autres “gargouillis” – et son gonflement oblige à dégrafer, plus ou moins subrepticement, sa ceinture. Ce n'est pas tout, car les flatulences peuvent aussi provoquer d'importantes douleurs, soulagées ou non par l'émission de pets, vents, prouts ou autres petits noms charmants. Autant de bonnes raisons de se débarrasser une fois pour toutes de cette surproduction de gaz lors de la digestion.

### Pour supprimer les spasmes douloureux

Déposer sur un comprimé neutre (pharmacie ou internet) ou dans 1 cuillerée à café de miel :

▶ 2 gouttes d'essence de bergamote.

**Avaler à la fin de chaque repas.**

**Attention ! Cette essence est extrêmement phototoxique, donc à éviter avant toute exposition au soleil.**

Durant les beaux jours ensoleillés, juste à la fin des repas, déposer, de préférence, toujours sur un comprimé neutre :

▶ 2 gouttes HE de menthe poivrée.

### Pour diminuer les flatulences

Au moment des troubles, verser sur un quart de sucre, ou bien dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive ou de miel :

▶ 2 à 4 gouttes d'essence de zeste de citron.

**Laisser fondre dans la bouche et renouveler 1 ou 2 fois si nécessaire. La cure peut être poursuivie sans problème durant quelques semaines.**

### Un massage qui facilite la digestion

Préparer 3 gouttes d'huile végétale, y ajouter :

▶ 2 ou 3 gouttes d'HE d'estragon ou de menthe poivrée.

**Étaler sur l'abdomen et faire pénétrer par de larges et lents mouvements circulatoires du plat de la main dans le sens des aiguilles d'une montre. Ce moment de détente peut être renouvelé quelques heures plus tard. Au total jusqu'à 2 fois par jour tant que les symptômes persistent.**

### Solution express

▶ L'HE de basilic exotique est la plus riche en méthylchavicol, un éther particulièrement indiqué comme antispasmodique. À avoir toujours sur soi quand on est sujet aux flatulences. Pour bénéficier au maximum de ses vertus, verser :  
▶ 2 gouttes d'HE de basilic dans 2 ou 3 gouttes d'huile végétale. Masser directement là où le ventre est douloureux. Si les circonstances ne se prêtent pas à un massage, avaler simplement une goutte d'HE à la fin du repas.

### LE CONSEIL EN +

*Éviter les agrumes en fin de repas : ils ralentissent la digestion et les aliments qui stagnent ont tendance à fermenter. Ces problèmes digestifs sont majorés par le stress et l'anxiété : yoga, relaxation, sophrologie, hypnothérapie ont fait leurs preuves. Quelques gouttes d'HE de lavande vraie (angustifolia) dans un diffuseur ou appliquées, diluées dans de l'huile végétale, sur le plexus solaire (sur l'estomac juste au-dessous du sternum) sont aussi bénéfiques.*



# brûlures d'estomac



## Solutions express

- ▶ Adoucissant et antidouleur, ce duo améliore les brûlures d'estomac et diminue les remontées acides en agissant à la fois sur le système neurovégétatif et sur le système digestif. Sur un quart de morceau de sucre de canne ou dans 1 cuillerée à café de miel, verser :
    - ▶ 1 goutte d'HE de camomille romaine
    - ▶ 1 goutte d'HE de basilic exotique.
- À avaler en fin de repas durant quelques jours.

## LE CONSEIL EN +

*Pour compléter les recettes ci-contre, en période de troubles, verser 2 gouttes d'HE de coriandre dans 1 cuillerée à soupe d'huile de table pour aromatiser les plats. À la fin du repas, une tisane de réglisse ou de guimauve adoucira les muqueuses irritées.*

*Enfin, pour éviter les récurrences, prendre l'habitude de boire un demi-citron pressé dans de l'eau à température ambiante le matin à jeun. S'il est naturellement acide, le jus du citron devient alcalinisant une fois dans l'estomac!*

**L**es brûlures d'estomac sont horriblement douloureuses, à plus forte raison lorsqu'elles s'accompagnent de remontées acides du liquide gastrique dans l'œsophage. Elles témoignent d'une inflammation de la muqueuse (ou gastrite) et se manifestent d'ordinaire à la suite d'un repas. La prise de médicaments anti-inflammatoires peut être en cause. Si les douleurs reviennent trop fréquemment, notamment lorsqu'on est à jeun, mieux vaut consulter pour s'assurer qu'il ne s'agit pas d'un début d'ulcère.

## Pour lutter contre l'acidité

Au moment des symptômes, sur un comprimé neutre ou dans 1 cuillerée de miel, déposer :

- ▶ 1 goutte d'HE de gingembre
- ▶ 1 goutte d'HE de menthe poivrée.

**Le traitement peut être poursuivi quelques jours pour calmer le feu, à condition de ne pas dépasser 4 prises par jour.**

## En période douloureuse

Si la solution express ne soulage pas suffisamment, on peut reprendre la même formule en la complétant. Verser dans un flacon :

- ▶ 2 gouttes d'HE de camomille romaine
- ▶ 2 gouttes d'HE de basilic exotique

- ▶ 2 gouttes d'HE de menthe poivrée
  - ▶ 2 gouttes d'essence de citron.
- Bien mélanger, puis verser 2 gouttes de la préparation sur un morceau de sucre ou dans 1 cuillerée à café de miel, à laisser fondre dans la bouche 2 ou 3 fois par jour, plutôt en début de repas.**

## Pour combattre le stress

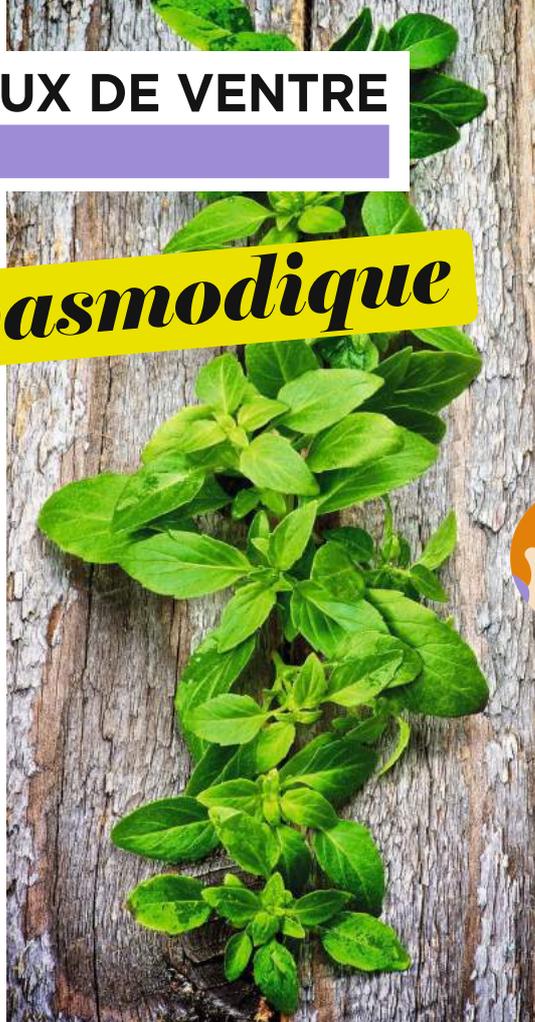
Dans 5 gouttes d'huile végétale, verser :

- ▶ 3 gouttes d'HE de marjolaine à coquille.

**Bien mélanger et en frotter doucement le plexus solaire, la face interne des poignets et les voûtes plantaires. À renouveler 2 fois par jour pendant 3 semaines.**

## colite spasmodique

**S**yndrome de l'intestin irritable, côlon irritable, colite spasmodique : les noms ne manquent pas pour définir cette affection souvent chronique, qui gêne beaucoup les personnes qui en souffrent. Aussi fréquents que bénins, ces troubles, dits "fonctionnels intestinaux", concerneraient plus de 5 millions de Français. Ils associent des douleurs abdominales et des ballonnements, avec de la diarrhée ou une constipation, voire l'alternance des deux. Ce dérèglement général peut être lié à l'anxiété ou au stress. Il est possible aussi qu'une intolérance alimentaire non identifiée soit à l'origine d'une telle situation.



### Solution express

► C'est l'huile essentielle n° 1 à avoir toujours dans sa pharmacie, voire sur soi quand on est sujet aux spasmes et aux douleurs intestinales. Dans 1 cuillerée à café de miel ou d'huile d'olive, verser 2 gouttes d'HE de basilic exotique à avaler en fin de repas ou au moment des douleurs.

### En fonction des problèmes ciblés

Associer d'autres HE au basilic permet d'agir à plusieurs niveaux et donc de façon encore plus efficace. Dans 1 cuillerée à café de miel ou d'huile d'olive, verser

- 1 goutte d'HE de basilic
- + 1 goutte de la liste suivante :
- 1 goutte d'HE de mélisse (calme l'inflammation)
- Ou 1 goutte d'HE de curcuma (apaise les crampes)

- Ou 1 goutte d'HE de fenouil (antispasmodique)
  - Ou 1 goutte d'HE de cardamome (antispasmodique)
  - Ou 1 goutte d'HE d'anis vert (contre les gaz et les douleurs spasmodiques).
- 2 ou 3 fois par jour pendant 4 à 7 jours.**

### Si le stress aggrave les troubles

Dans 1 cuillerée à café d'huile d'amande douce, déposer :

- 3 gouttes d'HE de basilic

- 3 gouttes d'HE de marjolaine
- Bien mélanger et appliquer en massage lent et profond autour du nombril.**  
Renouveler 2 fois par jour pendant une dizaine de jours.

### En cure pour le tube digestif

Quand le trouble est devenu chronique, Danièle Festy conseille de faire préparer en pharmacie des gélules dosées à 100 mg d'HE chacune (soit 20 mg de chaque HE) et associant :

- HE de cannelle de Ceylan écorce
- HE de lentisque pistachier
- HE de menthe poivrée
- HE de palmarosa
- HE d'origan compact.

**Avaler une gélule au cours de chacun des trois repas** quotidiens pendant 10 jours. Suspendre le traitement 1 semaine, puis reprendre 10 jours de cure, et ainsi de suite durant 2 mois en tout.

### LE CONSEIL EN +

*Une cure de probiotiques peut aider, ainsi que la diminution de certains aliments, par exemple ceux qui contiennent des fibres insolubles qui fermentent : blé entier, fruits, crudités, certaines légumineuses. Par ailleurs, une étude de l'université du Michigan a démontré le rôle néfaste des "fodmaps", ces glucides qu'utilise l'industrie agroalimentaire dans les confiseries, les aliments diététiques dits "sans sucre", le ketchup, les soupes en brique, etc.*

## constipation



### Solution express

► L'HE de gingembre est la plus intéressante et convient à toute la famille, y compris aux enfants et aux femmes enceintes. Verser 1 goutte d'HE de gingembre dans 3 gouttes d'huile végétale et utiliser le mélange pour masser le ventre autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre, afin de réveiller l'intestin paresseux. Matin et soir, pendant 3 à 6 jours.

**L**e saviez-vous? La question "comment allez-vous?" signifiait à l'origine "comment allez-vous... à la selle?" Nos ancêtres connaissaient l'importance d'un bon transit sur le sentiment de bien-être. Cela étant, ce n'est pas parce qu'on ne va pas "au petit coin" tous les jours qu'on est constipé. Les médecins ne considèrent le rythme comme anormal qu'en dessous de trois évacuations par semaine ou si les selles sont très difficiles à émettre. Si le mal est transitoire (voyage, alitement prolongé...), les HE peuvent donner un bon coup de pouce, en évitant l'agressivité des laxatifs.

### Pour relancer le transit

Sur un petit morceau de sucre, un peu de pain ou dans de la compote, déposer :

- 1 goutte d'HE de gingembre
- 1 goutte d'HE de basilic

**À avaler une fois par jour pendant une petite semaine.**

## crise de foie (gueule de bois)

**L**es abus gastronomiques s'accompagnent souvent d'effets collatéraux dont on se passerait volontiers : bouche pâteuse, nausée, étourdissement, barre sur le crâne...

Pour peu que les agapes soient aussi trop arrosées, on risque de se retrouver carrément avec une vraie "gueule de bois". Heureusement, ces symptômes douloureux peuvent être dissipés grâce aux huiles essentielles.

### LE CONSEIL EN +

*Pour en renforcer l'action, déposer ces huiles essentielles dans 1 cuillerée de miel et s'en servir pour sucrer des infusions de menthe, de romarin ou de thym. En effet, boire beaucoup d'eau aide à éliminer plus vite.*

### Solution express

► Pour détoxifier rapidement le système digestif, verser sur un comprimé neutre ou sur un sucre 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 1 goutte d'essence de citron. À consommer 2 ou 3 fois dans la journée suivant les excès.

### Pour détoxifier l'organisme

Pour stimuler les fonctions d'épuration du foie, déposer sur un comprimé neutre ou sur un sucre :

- 1 goutte d'essence de citron
- 1 goutte d'HE d'angélique
- Ou 1 goutte d'HE d'aneth

**Avalée 2 ou 3 fois le lendemain d'abus en tout genre, cette formule aide aussi à chasser la migraine.**

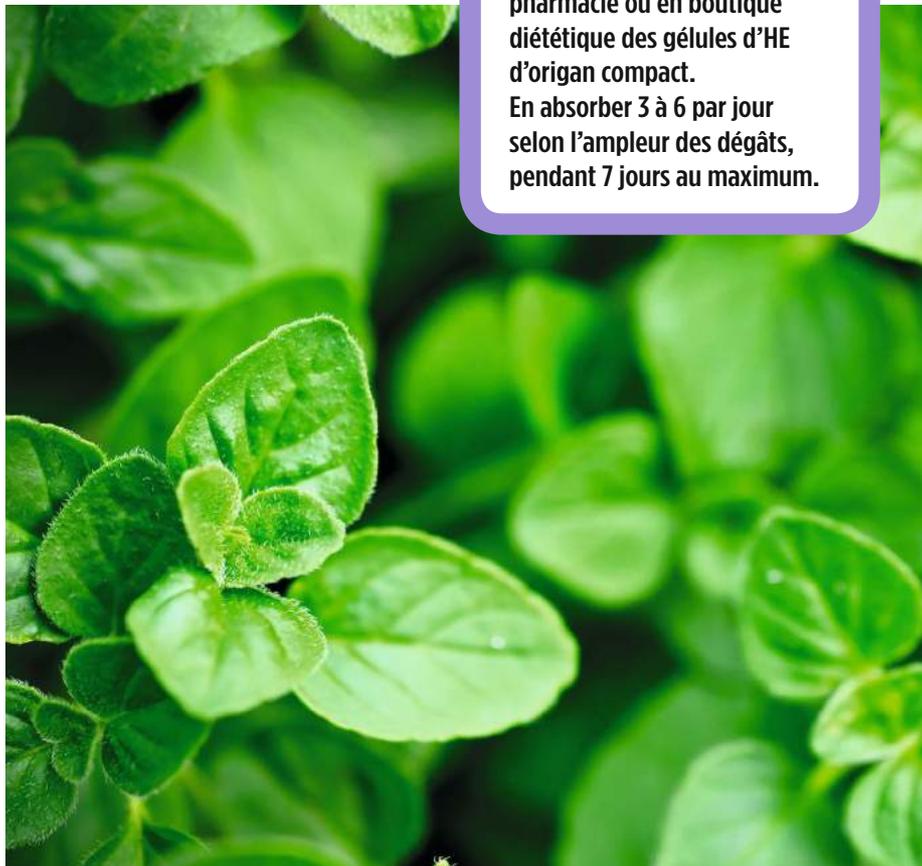
## diarrhée

**N**ul n'ignore ce qu'est une diarrhée. Pour le médecin, elle commence au-delà de trois selles quotidiennes ou si ces dernières sont totalement liquides. Infection hivernale (gastro-entérite) ou séjour à l'étranger (turista), stress important, prise d'antibiotiques ou abus de laxatifs peuvent déclencher cet épisode désagréable. Que ce dérèglement soit occasionnel ou permanent, la principale menace est la déshydratation, particulièrement redoutable chez les plus fragiles (enfants et personnes âgées). La première riposte est de boire au minimum un litre d'eau ainsi que du bouillon salé. Ensuite, des mesures diététiques s'imposent. Le régime riz-carottes cuites est bien connu. Pour encore plus d'efficacité, sirotez l'eau de cuisson du riz, à petites gorgées, tout au long de la journée. Les probiotiques (lactéol ou Lactibiane® par exemple) peuvent écourter les symptômes. De même, l'Ultra Levure® évite ou combat les diarrhées générées par un traitement antibiotique.



### ON CONSULTE SI...

- ▶ On revient d'un pays tropical.
- ▶ Les troubles concernent un enfant de moins de 2 ans (un petit se déshydrate très vite).
- ▶ La diarrhée persiste, s'accompagne de maux de ventre, de fièvre ou de sang dans les selles. Ces symptômes peuvent signaler une intolérance au gluten ou une maladie inflammatoire de l'intestin.



### Solution express

▶ Le plus simple et le plus rapide : se procurer en pharmacie ou en boutique diététique des gélules d'HE d'origan compact. En absorber 3 à 6 par jour selon l'ampleur des dégâts, pendant 7 jours au maximum.

### Contre la turista ou la diarrhée infectieuse

Faire préparer par le pharmacien des gélules qu'il remplira avec :

- ▶ 1 goutte d'HE de sarriette des montagnes
  - ▶ 1 goutte d'HE de cannelle de Ceylan.
- À avaler 3 fois par jour, puis diminuer en fonction de l'amélioration.

### Si l'origine est inconnue

Cette formule complète devrait bien calmer les troubles, quelle que soit leur cause. Demander au pharmacien de vous concocter un flacon de gouttes contenant :

- ▶ 1 ml d'HE de giroflier
- ▶ 1 ml d'HE de cannelle de Ceylan
- ▶ 1 ml d'HE d'origan kaliteri

- ▶ 1 ml d'HE de basilic exotique
  - ▶ 15 ml de dispersant, type solubol ou Disper® qsp
- Prendre 5 à 10 gouttes 3 fois par jour dans 1 cuillerée d'huile d'olive ou de miel. Consulter un médecin au bout d'une semaine si tout n'est pas rentré dans l'ordre.**

### Si la crise suit un choc psychologique

Mélanger :

- ▶ 2 gouttes d'HE de marjolaine pour calmer les nerfs
  - ▶ 2 gouttes d'HE de basilic comme antispasmodique.
- Appliquer sur le ventre 2 à 4 fois par jour en massant longuement, pendant 1 ou 2 jours.**

# digestion difficile



## Solution express

► Une formule à base de deux huiles essentielles très polyvalentes, qui figurent dans presque toutes les armoires à pharmacie. Sur un comprimé neutre, un petit sucre ou dans 1 cuillerée à café de miel, verser 1 goutte d'essence de citron zeste et 1 goutte d'HE de menthe poivrée. Laisser fondre dans la bouche au moment des troubles ou systématiquement à la fin du repas pendant quelques jours.

**P**esanteur, somnolence et sensation de “trop-plein” en sortant de table, voire bouche pâteuse, douleurs à l'abdomen, maux de tête et nausées durant plusieurs heures : tels sont les symptômes inconfortables d'une digestion ralentie, ce que les médecins nomment la dyspepsie. Généralement, ces manifestations traduisent la lassitude de la vésicule biliaire, qui, débordée par des repas trop gras, n'envoie pas assez de bile dans l'intestin. Or, la bile aide le corps à se détoxifier et à digérer les graisses.

## En prévention

Voilà une façon bien agréable de se sentir mieux : aromatiser ses menus avec quelques HE stomachiques. C'est tout simple, il suffit de verser 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle dans 1 petite cuillerée d'huile d'olive et d'en assaisonner les plats après cuisson. De grands remèdes stomachiques se prêtent à merveille à cet usage :

- L'HE de gingembre sur les poissons
- L'HE de fenouil doux sur les légumes, même broyés en potage
- L'HE de cumin sur les légumes
- L'HE d'anis vert sur la viande ou sur les légumes.

## En massage

Que les troubles soient ponctuels ou réguliers, mélanger :

- 3 gouttes d'HE de romarin à camphre
- 5 gouttes d'huile végétale d'amande douce, de macadamia ou de noisette

**Masser doucement le bas-ventre à l'aide de cette préparation (contre-indiqué chez l'enfant de moins de 7 ans).**

## Contre le mal de tête

Chez certaines personnes, les digestions difficiles s'accompagnent systématiquement de migraines. Une étude aurait prouvé les effets antalgiques de la formule suivante sur le mal de tête d'origine digestive (selon *Medical Hypotheses*, novembre 2014). Pour soulager ces douleurs en même temps que les autres symptômes, verser sur un sucre ou dans 1 cuillerée de miel :

- 1 goutte d'HE de gingembre
- 1 goutte d'HE de camomille romaine.

**Laisser fondre en bouche.**

## LES CONSEILS EN +

*Pour lutter contre la dyspepsie, et selon le goût, ajouter citron et coriandre sur les plats, de préférence en grande quantité. Ne pas s'allonger aussitôt après avoir mangé. À la place, opter pour une petite balade digestive.*

## foie fatigué

**A** bus de repas de fête ou d'affaires, chariots de supermarchés remplis au gré des appels des sirènes de la nourriture industrielle, prise de poids et manque d'exercice... Nous misonons un peu trop sur la bonne volonté de notre foie, et cet organe particulièrement précieux peut se retrouver débordé. C'est pourquoi l'idée de cures détox pour "nettoyer" régulièrement l'organisme est à la mode, même si elle ne date vraiment pas d'hier. Quelques jours de jeûne ne feraient évidemment pas de mal, mais les huiles essentielles peuvent faire le ménage plus en douceur.

### Pour un bon drainage

Pour nettoyer foie et vésicule, bien mélanger dans un petit flacon :

- ▶ 0,5 ml d'HE de livèche (environ 18 gouttes)
- ▶ 0,5 ml d'HE de carotte (environ 18 gouttes)
- ▶ 1 ml d'HE de céleri (environ 35 gouttes)
- ▶ 2,5 ml d'HE de menthe poivrée (environ 90 gouttes).

**Déposer 2 gouttes** du mélange matin et soir dans 1 cuillerée à café de miel ou d'huile d'olive ou bien encore sur des comprimés neutres. En cure de 1 à 2 semaines maximum.

### Contre la sensation de fatigue

Dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive, déposer :

- ▶ 1 goutte d'HE de citron
- ▶ 1 goutte d'HE de basilic exotique.

**À avaler 3 fois par jour**, au cours du repas ou juste après, durant 1 semaine. Le premier remède dope reins et foie, et lutte contre la rétention d'eau d'origine hépatique, le second gomme fatigue et douleurs.

### Solution express

▶ Quand on ressent une douleur "au niveau du foie" (sous les côtes, à droite), c'est plutôt la vésicule qui rappelle qu'elle peine. Mais les deux organes fonctionnent main dans la main et un duo bien choisi va les soulager rapidement.

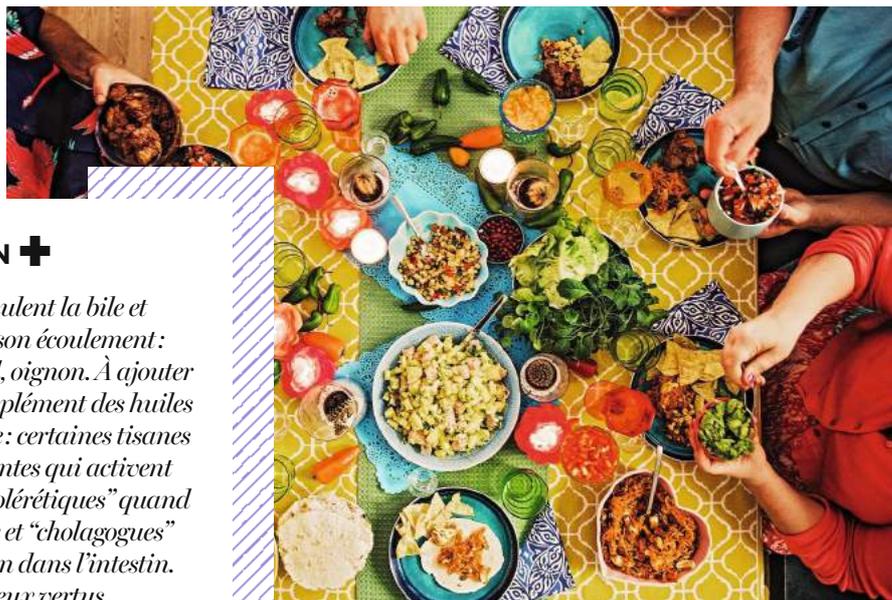
Dans 1 cuillerée d'huile végétale, verser 3 gouttes d'HE de romarin à verbénone et 3 gouttes d'HE de thym à thujanol. Appliquer sur la zone douloureuse, 3 fois par jour pendant 1 à 2 semaines.

### En prévention et par plaisir

Pour faciliter la digestion et stimuler les fonctions d'épuration du foie, mélanger dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive :

- ▶ 1 goutte d'HE de semence d'angélique
- ▶ 1 goutte d'HE de menthe poivrée
- ▶ 1 goutte d'HE de basilic exotique

**Utiliser l'huile** ainsi préparée pour confectionner une vinaigrette. Assaisonner crudités et salade avec ce mélange pendant 7 jours.



### LES CONSEILS EN +

*Certains aromates et épices stimulent la bile et sont riches en fibres qui facilitent son écoulement : curcuma, gingembre, cannelle, persil, oignon. À ajouter dans les recettes. Par ailleurs, en complément des huiles essentielles, la phytothérapie est utile : certaines tisanes sont confectionnées à partir de plantes qui activent la bile. Ces plantes sont appelées "cholérétiques" quand elles favorisent la sécrétion biliaire et "chologogues" lorsqu'elles facilitent son évacuation dans l'intestin.*

*Elles cumulent souvent les deux vertus, comme le chardon-marie, le boldo ou le pissenlit.*



# gastro-entérite

Elle se manifeste par de la diarrhée (*lire p.62*), des vomissements brutaux, des crampes abdominales et de la fièvre, faible ou élevée. On l'appelait jadis "grippe intestinale", sans doute parce que son virus, très contagieux, déclenche ses plus grosses épidémies en hiver, à l'instar de la grippe proprement dite. Mais les mêmes symptômes peuvent survenir en été, par virus ou par intoxication alimentaire (les aliments sont vite avariés avec la chaleur). Sauf si on est certain

du diagnostic, par exemple si tout l'entourage est atteint, il est plus prudent de voir un médecin.

## Pour soulager tous les symptômes

Pour soigner à la fois les vomissements, la diarrhée et l'origine de ces symptômes, été comme hiver, déposer sur un comprimé neutre, sur un petit morceau de sucre ou dans 1 cuillerée à café de miel :

▶ 1 goutte d'HE de cannelle de Ceylan

▶ 1 goutte d'HE de ravintsara.

À avaler 3 fois par jour jusqu'à guérison.

## Solution express

▶ C'est le meilleur moyen pour que le corps garde les remèdes en phase aiguë.

Dans 2 gouttes d'huile végétale neutre ou d'amande douce, verser 1 goutte d'HE d'estragon (antispasmodique) et 1 goutte d'HE de palmarosa (antiviral).

À appliquer 2 ou 3 fois par jour, sur le bas du ventre et le bas du dos, en faisant bien pénétrer (à réserver aux patients au-dessus de 6 ans).

## ON CONSULTE...

En présence de diarrhée sanglante ou d'une fièvre durant plus de 3 jours.

# nausées/vomissements

Pas besoin de décrire ce sentiment de malaise provenant d'un estomac suspicieux : nul n'y échappe au cours de sa vie. De même que nul ne peut l'empêcher de rejeter ce qui ne lui plaît définitivement pas. Même si les vomissements soulagent souvent, on souhaite généralement écourter l'épisode. À plus forte raison s'il se répète. Un des avantages de l'aromathérapie, c'est que le remède s'applique sur la peau — une bonne méthode pour être sûr de le garder.

## Massage souverain

Chercher le point qui se trouve sur la ligne médiane du ventre, à mi-chemin entre le sternum et le nombril et entre la droite et la gauche. Puis verser sur le bout de votre doigt 1 goutte d'HE de gingembre. Appuyer sur le point repéré en dessinant de petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre. Le massage peut être répété 3 fois par jour. Ce remède convient à tout le monde, y compris aux femmes enceintes et aux jeunes enfants.

## Solution express

▶ En voyage, au bureau, en rendez-vous ou tout autre moment, verser sur un mouchoir 5 gouttes d'HE de menthe poivrée. À respirer profondément et même, si possible, à garder un temps sous le nez pour bénéficier des effluves. Répéter 1 heure plus tard si nécessaire.

# Muscles et articulations

CE N'EST PAS POUR RIEN QUE LES DOULEURS MUSCULO-SQUELETTIQUES SONT QUALIFIÉES DE "MAL DU SIÈCLE". RHUMATISMES, TENSIONS LIÉES AU STRESS, TENDINITES DUES AUX GESTES RÉPÉTITIFS OU ACCIDENTS: PEU D'ENTRE NOUS SONT ÉPARGNÉS. L'ARSENAL DE L'AROMATHÉRAPIE EST PARTICULIÈREMENT FOURNI POUR Y FAIRE FACE.

## Les modes d'utilisation



▶ Voie cutanée



▶ Voie orale



▶ À respirer



▶ Dans le bain

## arthrite

**O**n les confond souvent. Mais le terme "arthrite" désigne l'atteinte inflammatoire d'une articulation, tandis que, dans l'arthrose, l'atteinte est d'abord mécanique. L'articulation arthritique apparaît gonflée, rouge et chaude. Ses douleurs se manifestent notamment la nuit et s'améliorent plutôt après un nécessaire dérouillage matinal. L'arthrite peut apparaître après un traumatisme, une infection ou être la conséquence d'une maladie auto-immune, dans laquelle le corps attaque ses propres tissus. Toutes les articulations sont susceptibles d'être concernées. Cependant, l'arthrite de la main, qui entraîne des déformations caractéristiques des doigts, est parmi les plus connues. Et

si la maladie frappe avant tout passés 40 ans, certaines formes touchent les enfants et les adolescents.

### Contre l'inflammation persistante

Quand la douleur flambe et résiste aux remèdes simples, on peut essayer d'unir les forces. Dans un flacon de 10 ml, verser :

- ▶ 10 gouttes d'HE de gaulthérie couchée
  - ▶ 5 gouttes d'HE de menthe poivrée
  - ▶ 10 gouttes d'HE de lavande aspic
  - ▶ Compléter avec de l'huile végétale
- Mélanger et mettre 3 gouttes sur la zone douloureuse 3 fois par jour. Masser jusqu'à totale pénétration.**





### En urgence

L'HE de genévrier est tout particulièrement active sur les douleurs d'origine inflammatoire. En revanche, elle doit obligatoirement être diluée. Mélanger :

▶ 3 gouttes d'HE de genévrier

▶ 10 gouttes d'huile végétale d'arnica ou de millepertuis

**Masser les articulations douloureuses** avec cette préparation matin et soir.

### Un bain qui soulage

Le docteur Valnet, l'un des pionniers de l'aromathérapie, recommandait de recourir aux bains aromatiques dans cette indication. Selon lui, la formule la plus simple consiste à diluer dans une base neutre :

▶ 20 gouttes d'HE de thym à paracymène

**Bien mélanger à l'eau** et rester dans le bain 20 minutes pour profiter au maximum des effets.

### LE CONSEIL EN +

*Il est indispensable de recourir à la kinésithérapie en complément de tout traitement pour conserver souplesse et mobilité.*



### Solution express

▶ Antidouleur, anti-inflammatoire et relaxante, l'HE de ravensara (*ravensara aromatica*) est une arme majeure contre l'arthrite. Dans un flacon de 10 ml, verser 2 ml (soit environ 70 gouttes) d'HE de ravensara. Compléter avec de l'huile végétale (millepertuis ou autre). Et utiliser en massage 2 fois par jour pendant 7 jours. Attention ! L'HE de ravensara ne doit pas être confondue avec l'HE de ravintsara (*cinnamomum camphora*).



# MUSCLES ET ARTICULATIONS

## arthrose

**S**ix millions de Français en souffrent et elle frappe la moitié des plus de 65 ans. Il ne s'agit pas d'une simple usure due au vieillissement. L'arthrose peut sévir dès la quarantaine (après des douleurs cervicales ou un traumatisme). Elle s'installe de préférence dans la hanche ou le genou, mais s'attaque aussi aux mains, au cou, au bas du dos, voire aux épaules, aux chevilles, au coude ou au poignet. La destruction progressive du cartilage finit par occasionner des douleurs qui se manifestent surtout à l'effort et se calment au repos... ou par le recours aux huiles essentielles.



### Solutions express

▶ Peu onéreuse, la lavande aspic apporte ses bienfaits dans des domaines très variés.

Sur le rhumatisme, elle agit comme décontractant et anti-inflammatoire.

Dans 1 cuillerée à café d'huile végétale, mettre 3 gouttes d'HE de lavande aspic, mélanger et appliquer sur la zone douloureuse en massant jusqu'à pénétration, 3 fois par jour pendant 12 jours.

### Pour décongestionner

Ce massage rapide à préparer est à la fois anti-inflammatoire, décongestionnant et antidouleur.

▶ 1 à 5 gouttes d'HE de katafray

▶ 10 gouttes d'huile végétale fluide (noisette, sésame ou amande douce par exemple)

**Appliquer quelques gouttes du**

**mélange en friction sur la zone douloureuse, jusqu'à 3 fois par jour.**

### Pour calmer rapidement la douleur

Quand la poussée inflammatoire est particulièrement forte et pénible, cette synergie peut se révéler plus efficace. Dans un petit flacon, verser :

▶ 15 gouttes d'huile végétale

▶ 2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée

▶ 2 gouttes d'HE de thym à feuilles de sarriette

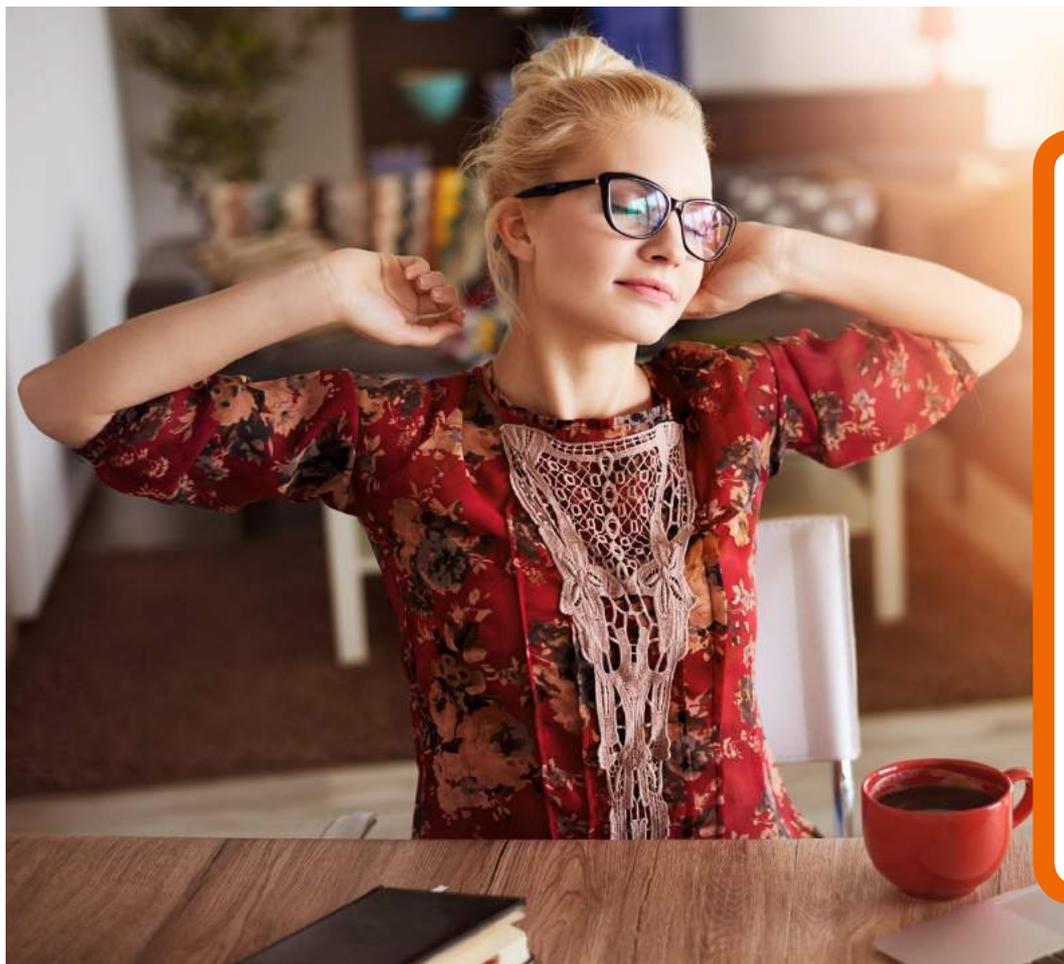
▶ 2 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné.

**Mélanger et appliquer 1 à 5 gouttes en friction douce sur la zone atteinte.**

### LE CONSEIL EN +

*Huile de massage, roll'on, gel, gélule, on trouve des formules toutes prêtes pour soulager muscles et articulations. Ainsi, les Patchs articulations et muscles de Phytosun Arômes. à base de capsicum et de 9 huiles essentielles, décontractent et luttent contre l'inflammation où qu'elle siège, car ils se présentent sous la forme d'une bande à découper aux dimensions souhaitées. À poser sur une épaule ou à enrouler autour d'un coude ou d'une cheville, par exemple.*

# courbature, contracture



## Solutions express

► Cette huile essentielle ne vient pas forcément à l'idée quand on pense aux muscles, car elle est polyvalente. Pourtant, le niaouli est très efficace contre les contractures. Dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale neutre, mélangez 8 à 10 gouttes d'HE de niaouli. Après l'effort, masser immédiatement les zones douloureuses. Renouvelez si besoin 3 fois par jour.

C'est une sorte de crampe persistante qui serait due à des déchets accumulés dans le muscle, y engendrant une légère inflammation. Elle survient en général après un effort et peut durer quelques jours. Bien que douloureuse, la courbature demeure bénigne. Un bon échauffement avant l'exercice et des mouvements plus doux, comportant des étirements, ensuite limiteraient sa survenue. Une hydratation suffisante et une respiration correcte durant l'effort en protégeraient aussi, au moins en partie. En attendant, la douleur cédera rapidement avec un peu de repos et un bon massage aux huiles essentielles.

## Pour décontracter

Un bon duo contre les douleurs articulaires et musculaires, qu'elles surviennent après abus de jardinage, de bricolage ou de kilomètres à pied. Mélanger :

► 15 gouttes d'HE de noix de muscade

► 15 gouttes d'HE de romarin à camphre

► 10 ml d'huile végétale neutre

**Massez longuement** les zones endolories en faisant bien pénétrer. Cette huile est aussi parfaite contre les crampes.

## En massage, avant et après l'effort

C'est l'atout numéro un des rhumatologues aromathérapeutes, mais aussi la chouchoute de tous les sportifs. Les douleurs après un effort cèdent en effet très bien avec l'huile de massage suivante :

► 2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée

► 10 gouttes d'huile végétale

**À appliquer après la séance de sport** sur les muscles douloureux, et même avant pour éviter la survenue des désagrèments.

## LE CONSEIL EN +

*Il faut relâcher le muscle sous peine de favoriser un cercle vicieux, la tension persistante interdisant de plus en plus au muscle de se décontracter. Frotter le muscle sans appuyer ou le mettre au chaud.*

## crampe



**L**a crampe correspond à une contraction soudaine, involontaire et très douloureuse, d'une partie ou de la totalité d'un muscle. Elle survient plus volontiers au pied et au mollet et serait favorisée par la déshydratation, la grossesse, la pilule, le froid... Tous ses mécanismes n'ont pas été décryptés, mais elle pourrait aussi révéler un manque en certains oligoéléments (magnésium notamment). Les crampes sont bénignes, mais, si elles deviennent fréquentes, il est important de demander conseil à son médecin, car leur survenue régulière peut être un effet secondaire de certains médicaments ou le signal d'alerte de pathologies comme le diabète ou certaines maladies nerveuses.

### Pour se détendre

L'huile essentielle de lavandin possède des vertus myorelaxantes et antalgiques qui soulagent vite et bien. Le meilleur moyen d'en bénéficier face aux crampes est de faire couler un bain dont la chaleur (37°C) contribuera à décontracter les muscles, puis ajouter à une base lavante :

▶ 15 à 20 gouttes d'HE de lavandin super.

**Versez le mélange dans la baignoire, remuez l'eau et plongez-vous pour un long moment de déassement auquel contribuera le doux parfum qui rappelle le Midi.**

### ■ Autre parfum, même détente

▶ 10 gouttes d'HE de pin sylvestre à mélanger dans 1 cuillerée à soupe de base neutre pour le bain  
**Rester 20 bonnes minutes dans l'eau et ne pas se rincer avant le séchage.**

### Solution express

▶ Si l'odeur du camphre règne depuis longtemps dans les vestiaires sportifs, c'est bien parce que les vertus protectrices de cette substance aromatique sur les muscles ne sont plus à démontrer. Elle est fort utile en massage contre les crampes.

Dans un flacon de 10 ml rempli d'huile végétale d'arnica, verser 1 ml (35 gouttes) d'HE de romarin à camphre. Masser doucement le muscle spasmodé. Renouveler 2 fois par jour si nécessaire.

### Pour calmer la douleur

Elle convient notamment aux seniors qui souffrent fréquemment de ces spasmes.

Dans un flacon de 15 ml, verser :

▶ 1 ml (35 gouttes) d'HE de lavandin supe

▶ 0,5 ml d'HE d'ylang-ylang

▶ 0,5 ml d'HE d'estragon

▶ 1 ml d'HE de pin de Patagonie

▶ Compléter avec de l'huile végétale de jojoba

**Mélanger et prélever 4 à 6 gouttes pour masser en douceur le muscle contracté. Il est possible de répéter l'opération 3 ou 4 fois par jour si besoin.**

### LE CONSEIL EN +

*En prévention, boire beaucoup d'eau, de préférence des eaux minérales riches en magnésium et potassium, et consommer des noisettes ou des amandes.*

# déchirure musculaire

**A** l'inverse de la contracture, au cours de laquelle le muscle ne se relâche pas correctement, élongation, claquage et déchirure musculaire concernent un muscle qui s'est trop étiré. Du coup, il a subi des lésions. Elles sont minimales en cas d'élongation, plus importantes s'il y a claquage, car l'ensemble des fibres musculaires est alors touché, ce qui se manifeste par une douleur violente survenant en plein effort. La déchirure, enfin, est l'accident le plus grave, car il implique une rupture brutale du muscle qui n'est plus seulement étiré. Si tout n'est pas rentré dans l'ordre au bout d'une semaine, une échographie ou une IRM peuvent être nécessaires pour confirmer le diagnostic, car une réparation chirurgicale est parfois indispensable.

## Pour une réparation complète

Après claquage, en plus de la douleur violente, on observe rapidement un gonflement du membre et la formation d'une ecchymose (bleu). Conjuguer 3 HE permet d'agir à tous ces niveaux.

Dans un petit flacon, verser :

- ▶ 10 gouttes d'HE d'hélichryse italienne (antihématome)
- ▶ 20 gouttes d'HE d'encens (cicatrisant)
- ▶ 20 gouttes d'HE de gaulthérie couchée (anti-inflammatoire)
- ▶ 2 ml (50 à 60 gouttes) d'huile végétale de macadamia

**Appliquer doucement** 3 à 6 gouttes du mélange sans appuyer, 3 fois par jour. Le traitement peut être poursuivi pendant 2 semaines. Se prélasser 10 minutes.

## En urgence

Si la violence d'apparition de la douleur fait soupçonner un claquage, le meilleur réflexe consiste à appliquer le plus vite possible sur la zone douloureuse :

- ▶ 2 gouttes d'HE de gaulthérie
- ▶ 10 gouttes d'huile végétale neutre ou de macadamia



**Attention !** Ce remède est contre-indiqué en dessous de 12 ans, ainsi qu'aux personnes épileptiques ou allergiques à l'aspirine !

## LES CONSEILS EN +

*Ces traumatismes imposent de mettre le membre concerné au repos complet jusqu'à guérison. Si cette consigne n'est pas respectée, on risque de garder des séquelles de l'accident ou une fragilité des fibres musculaires.*

## Contre l'élongation

Dans un petit flacon, verser :

- ▶ 2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée
- ▶ 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne
- ▶ 3 gouttes d'HE d'ylang-ylang
- ▶ 5 gouttes d'huile végétale

de calophylle

**Mélanger, puis appliquer 3 fois par jour** en onction ultra-douce sur la zone concernée (surtout pas de massage vigoureux !) tant que la douleur persiste.

## Solution express

▶ Grâce à ses vertus anti-inflammatoires, antalgiques et rafraîchissantes, l'eucalyptus citronné soulage efficacement les lésions musculaires. Dans 50 ml d'huile végétale de tournesol, diluer 40 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné. Ne surtout pas masser, ce qui risquerait d'aggraver la blessure, mais étaler extrêmement légèrement sur la zone endolorie, jusqu'à pénétration complète. Répéter 2 ou 3 fois par jour pendant 2 ou 3 jours.



## entorse

**D**oigt, poignet, genou et surtout cheville sont les victimes les plus fréquentes de cet accident résultant d'un faux mouvement, généralement en torsion. Appelée aussi foulure lorsqu'elle est bénigne, la lésion correspond à un trop grand étirement des ligaments, occasionnant une douleur brutale et un gonflement quasi immédiat de la zone atteinte. Parfois, un hématome apparaît (l'articulation devient violacée), témoignant d'une hémorragie. L'entorse peut tout à fait se soigner par les huiles essentielles et quelques jours de repos. Mais les plus graves doivent être plâtrées. D'où la nécessité de consulter si la douleur ne diminue pas en 48 heures.

### En urgence

Le flacon de gaulthérie est vide ? Si vous avez de l'hélichryse italienne sous la main, elle fera l'affaire. Même pas besoin d'huile végétale. Dans un premier temps, étaler directement :

▶ **3 gouttes d'HE d'hélichryse sur la cheville ou toute autre région lésée.**

**Bander ensuite l'articulation en attendant d'instaurer un traitement plus complet.**



**Attention !** Ce remède est interdit aux moins de 6 ans, aux femmes enceintes, aux hémophiles ou aux personnes sous anticoagulant.

### Solution express

▶ Devinez quelle est l'arme fatale contre cette lésion traumatique potentiellement sérieuse ? Revoilà la bienfaitrice gaulthérie, aux vertus anti-inflammatoires inégalées ! À appliquer le plus vite possible : 2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée mélangée à 10 gouttes d'huile végétale de calophylle. Bien étaler sans appuyer jusqu'à pénétration complète, puis faire un bandage serré de l'articulation.

### LE CONSEIL EN +

*Comme pour un claquage, le bon réflexe consiste à appliquer de la glace au plus vite (enveloppée dans un linge pour ne pas brûler la peau) en vue de réduire l'inflammation et resserrer les vaisseaux sanguins. Puis à surélever le membre afin de limiter le gonflement de la zone blessée.*

### En traitement de fond

Dans un flacon de 10ml, verser :

▶ **2 ml (env. 70 gouttes) d'HE d'hélichryse italienne**

▶ **2 ml d'HE de laurier noble**

▶ **2 ml d'HE d'eucalyptus**

▶ **Compléter avec de l'huile végétale d'arnica**

**Mélanger et appliquer en léger massage sur la zone 2 fois par jour jusqu'à disparition totale de la douleur.**

### En anti-inflammatoire

Dans un flacon, verser : 2 cuillerées à soupe d'huile végétale d'arnica

▶ **10 gouttes d'HE d'hélichryse italienne**

▶ **10 gouttes d'HE de menthe poivrée**

▶ **10 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné**

▶ **10 gouttes d'HE de laurier noble**

▶ **10 gouttes d'HE de gaulthérie couchée**

▶ **2 cuillerées à soupe d'huile d'arnica**

**Appliquer doucement sur l'articulation lésée jusqu'à disparition de la douleur.**



# goutte

## LE CONSEIL EN +

*Le Dr Valnet, l'un des pères de la phyto-aromathérapie, recommandait de compléter les huiles essentielles par des infusions.*

*Mélanger 25g de feuilles de frêne, 25g de feuilles de cassis et 25g de fleurs de reine-des-prés. Compter 1 cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes avant de filtrer. Boire 2 ou 3 tasses dans la journée.*



Cette maladie est apparentée à la grande famille des arthrites. Elle est provoquée par un excès d'acide urique dans le sang, lequel entraîne à son tour une accumulation de cristaux dans les articulations. Elle se manifeste par des poussées extrêmement douloureuses qui atteignent généralement en premier le gros orteil. Même si le doigt de pied prend un aspect caractéristique, enflé et violacé, le diagnostic doit être posé par un médecin avant de faire appel aux huiles essentielles pour lutter contre la goutte.

### Pour raccourcir la crise

Mélanger :

- ▶ 1 goutte d'HE d'estragon
- ▶ 1 goutte d'HE de genévrier
- ▶ 1 goutte d'HE de romarin à camphre
- ▶ 5 gouttes d'huile végétale neutre ou d'huile végétale de calophylle

**Appliquer le mélange** sur la zone douloureuse 2 ou 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

### Pour soulager

Remplir une grande bassine d'eau chaude. Dans 1 cuillerée à soupe de base pour le bain, verser :

- ▶ 5 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné
- ▶ 5 gouttes d'HE de romarin à camphre
- ▶ 5 gouttes d'HE de gaulthérie couchée

**Tremper les pieds** pendant 10 minutes 2 fois par jour jusqu'à ce que la poussée inflammatoire soit terminée.

### Pour repousser les récidives

Ce couple détoxifiant favorise l'élimination des cristaux d'acide urique. Sur un petit morceau de sucre ou dans 1 cuillerée à café de miel ou d'huile d'olive, déposer :

- ▶ 1 goutte d'HE de genévrier
- ▶ 1 goutte d'HE de cyprès

**Avaler** 3 fois par jour, en cures de 8 à 15 jours.

### Solution express

▶ Dès le début d'une crise, pour enrayer la douleur, miser sur l'alliance de deux anti-inflammatoires puissants. Verser 10 gouttes d'HE de gaulthérie couchée dans 20 gouttes d'huile végétale de millepertuis, qui possède des vertus anti-inflammatoires. Mélanger et faire pénétrer 3 à 5 gouttes sur la zone malade. L'opération peut être renouvelée 2 ou 3 fois par jour. Attention ! Cette HE est contre-indiquée aux allergiques à l'aspirine et aux épiléptiques !

## ***lumbago, sciatique***

**S**urvenant en soulevant une charge, lors d'un mouvement de torsion, ou simplement en dormant ou en toussant en période de stress, le douloureux lumbago peut coincer totalement le bas du dos. Il régresse souvent spontanément, mais a tendance à récidiver, voire à devenir chronique chez certains.

Il risque de se compliquer en sciatique, qui se signale par un pincement caractéristique le long du nerf du même nom, qui part du bas du dos et descend le long de la fesse, de la cuisse et du mollet jusqu'à l'orteil. Prendre un traitement accélère la guérison, mais n'exclut pas de ménager son dos pendant au moins dix jours.

### **Pour décontracter**

Un bon duo pour atténuer inflammation et contractures dorsales. Mélanger :

- ▶ 1 goutte d'HE d'ylang-ylang
- ▶ 1 goutte d'HE de basilic exotique
- ▶ 10 gouttes d'huile végétale d'amande douce

**Masser délicatement** au niveau des lombaires, 2 ou 3 fois par jour. En cas de sciatique, on peut prolonger le massage en frictionnant doucement le trajet du nerf.

### **Contre tout mal de dos**

Dans un récipient, verser 15 ml d'une base neutre pour le bain, ajouter :

- ▶ 10 gouttes d'HE de gaulthérie couchée
- ▶ 5 gouttes d'HE de térébenthine
- ▶ 5 gouttes d'HE de lavande vraie

**Mélanger et verser l'ensemble** dans un bain bien chaud. Se plonger dans l'eau et y rester 20 minutes. Ne pas se rincer avant de sortir, se sécher et, dans l'idéal, se glisser directement dans la chaleur de son lit.

### **Pour "se décoincer"**

Calmant, décontractant, anti-inflammatoire, ce duo est tout indiqué pour hâter la guérison. Sur un comprimé neutre ou dans 1 cuillerée à café de miel, d'huile d'olive, de yaourt, déposer :

- ▶ 1 goutte d'HE de thym à paracymène
- ▶ 5 gouttes d'HE de genévrier

**Avaler 2 ou 3 fois par jour**, pendant 7 jours maximum.

### **LE CONSEIL EN +**

*Pour éviter qu'une fragilité ne s'installe, quelques séances avec un spécialiste de médecine manuelle (ostéopathie notamment) apporteront un complément plus que bienvenu; ainsi, éventuellement, qu'une rééducation avec un kinésithérapeute, prescrite par le médecin.*



### **Solution express**

▶ Le réflexe habituel : avaler des médicaments anti-inflammatoires (AINS) qui agressent l'estomac. À la place, pourquoi ne pas essayer l'application locale de cette HE aux remarquables propriétés anti-inflammatoires ? Dans 10 gouttes d'huile végétale d'amande douce, diluer 3 gouttes d'eucalyptus citronné. Avec le mélange, masser très doucement le bas du dos 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.



# polyarthrite



## Solutions express

► Un bon réflexe : allier les vertus calmantes du bain chaud à celles des huiles essentielles. Particulièrement recommandée quand on souffre de polyarthrite, l'HE de baies de genévrier. Dans une base neutre pour bain, diluer 20 gouttes de cette HE. Ajouter le mélange à l'eau chaude. Se baigner 20 minutes en se massant les articulations. Ne pas se rincer avant de sortir du bain. Pour varier les plaisirs, on peut procéder de même avec de l'HE d'eucalyptus citronné.



La polyarthrite est une maladie sérieuse. Les HE peuvent conférer un soulagement, mais il est impératif de consulter un médecin pour s'assurer du diagnostic. Et d'autres traitements sont indispensables si la maladie continue à évoluer, afin d'éviter qu'un handicap important ne s'installe.

Cette maladie inflammatoire chronique des articulations est due à un dérèglement du système immunitaire.

Elle touche en priorité les mains, les poignets et les genoux, mais peut aussi s'attaquer aux pieds et au dos. Elle frappe plus souvent les femmes de 40 à 60 ans, mais débute parfois dès 30 ans et concerne aussi les hommes après 60 ans. Cyclique, elle évolue par poussées de durée et d'intensité variables, qui s'accompagnent d'une grande fatigue. Signe caractéristique : les articulations gonflées et douloureuses réveillent la nuit.

## Pour contrer la douleur

Rien de mieux que l'HE de gaulthérie couchée qui équivaut à de l'aspirine (à condition de n'être ni allergique ni épileptique). En effet, elle est essentiellement composée de salicylate de méthyle, un précurseur du médicament, d'où son action locale contre les douleurs articulaires. Mélanger :

► 2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée

► 10 gouttes d'huile végétale d'arnica

**Masser doucement la zone douloureuse avec quelques gouttes de la préparation jusqu'à complète pénétration.**

# MUSCLES ET ARTICULATIONS

## LE CONSEIL EN +

*Le laboratoire du Dr Valnet a conçu un mélange tout prêt, Flexarome®, pour apaiser les articulations sensibles et détendre les muscles contractés. À base d'HE de romarin, origan, térébenthine, baie de genièvre, cyprès et de teinture de gingembre, il peut être utilisé en friction avant l'effort ou après, pour soulager les bobos.*



## préparation au sport

L'exercice physique dispense de grands bienfaits pour la santé. Cependant, mal pratiqué, il peut aussi être source d'ennuis plus ou moins graves. Courbatures, crampes et autres claquages sont généralement liés à une pratique inadaptée, trop longue ou trop violente, précédée d'un échauffement insuffisant. Utiliser les huiles essentielles pour préparer ses muscles à l'effort peut contribuer à éviter ces désagréments.

### Solution express

► Pour activer la circulation sanguine et améliorer l'élasticité des muscles et tendons avant la séance. Dans un flacon de 20 ml contenant de l'huile végétale d'amande douce, verser 10 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné, 10 gouttes d'HE de lavandin super. Appliquer une noisette du mélange en frictionnant les muscles qui seront sollicités.

### Avant et après l'effort

Mélanger dans un flacon :

- 3 ml (environ 100 gouttes) d'HE de lavande vraie
- 50 ml d'huile végétale d'arnica

**Frictionner** les membres avec quelques gouttes de cette préparation avant de commencer. En fin de séance, ne pas oublier de s'étirer, puis procéder à un massage plus lent et plus profond pour décontracter les muscles qui ont travaillé. Cette formule peut servir la fois pour la préparation des articulations avant l'effort et pour la récupération musculaire en fin d'exercice.

# rhumatismes

Il s'agit d'un terme assez vague donné à toutes les maladies responsables de douleurs affectant les articulations ou les structures situées à proximité, tels les tendons ou les ligaments. Ces pathologies adoptent des formes diverses : rhumatismes inflammatoires chroniques, arthrites aiguës, tendinopathies, dépôts de cristaux dans l'articulation, douleurs articulaires post-traumatismes. Mais les huiles essentielles qui les soulagent sont souvent les mêmes, et c'est l'un des domaines dans lesquels elles se révèlent particulièrement précieuses, notamment en application locale.

## En massage

Mélanger :

- ▶ 100 gouttes d'HE de romarin à camphre
- ▶ 10 cl d'huile végétale d'amande douce ou de noyau d'abricot

**Masser énergiquement les articulations douloureuses avec cette huile matin et soir. Vous pouvez également en mettre dans votre bain à raison de 20 gouttes préalablement diluées dans une base neutre.**

## En soin oral

Plusieurs huiles essentielles antirhumatismales peuvent se prêter à des prises orales complétant les soins locaux. Pour comparer leur efficacité ou en fonction de la pharmacie

familiale, on alterne par exemple :

- ▶ 2 ou 3 gouttes d'HE d'estragon
- ▶ Ou 3 à 5 gouttes d'HE d'origan
- ▶ Ou 2 ou 3 gouttes d'HE de niaouli.

**Absorber sur un sucre ou dans 1 cuillerée à café de miel, 2 ou 3 fois par jour.**

## Par le bain

Ajouter des huiles essentielles dans le bain contribue à soulager les rhumatismes, car l'eau bien chaude décontracte et facilite la pénétration des constituants à travers la peau. L'une des meilleures formules est de diluer dans une base neutre pour bains :

- ▶ 20 gouttes d'HE de térébenthine.
- Verser le mélange dans l'eau du bain. Se détendre durant 20 minutes, puis masser ses articulations avant de sortir.**

## LE CONSEIL EN +

*Conjuguer les médecines permet de renforcer leur efficacité. Ainsi, des infusions de thym, de marrube blanc ou de livèche peuvent venir en renfort des huiles essentielles, de même que des granules homéopathiques ou des séances d'acupuncture.*

## Solution express

- ▶ L'HE de genévrier aide à combattre les douleurs, notamment celles à composante inflammatoire, ce qui est le cas, à des niveaux divers, de la majorité des rhumatismes. Mélanger 3 gouttes d'HE de genévrier avec 10 gouttes d'huile végétale. Frictionner les articulations douloureuses matin et soir au minimum, en faisant bien pénétrer.



## tendinite

Elle signale l'inflammation d'un tendon, ces sortes de cordes qui attachent les muscles aux os. Elle peut concerner le coude (tennis-elbow), le poignet, l'épaule, le genou, la cheville ou le tendon d'Achille. Généralement, cette réaction est consécutive à un traumatisme (chute) ou un surmenage (mouvement en force ou gestes répétés). L'incident est long à réparer, mais il est important de le prendre au sérieux. Sinon, la douleur peut devenir chronique, très handicapante, et le tendon risque de rester fragile, voire de perdre en souplesse et en élasticité, et de finir par rompre.



### Pour cicatriser

Pour soulager tennis-elbow, épicondylite et autre tendinite, mélanger :

- ▶ 1 ml (ou 35 gouttes) d'HE d'achillée millefeuille
- ▶ 2 ml d'HE de lavande aspic
- ▶ 3 ml d'HE de romarin à camphre
- ▶ 30 ml d'huile végétale d'arnica

**Utiliser en massage** plusieurs fois par jour.

### Pour contrer l'inflammation et calmer la douleur

Une autre association remarquablement anti-inflammatoire et antalgique des articulations. Mélanger :

- ▶ 15 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné
- ▶ 3 gouttes d'HE de menthe poivrée

- ▶ 7 gouttes d'HE de basilic exotique
  - ▶ 50 gouttes d'huile végétale d'amande douce ou de pépin de raisin
- Appliquer localement** quelques gouttes du mélange en massage très doux, 3 ou 4 fois par jour jusqu'à amélioration nette (environ 2 semaines).

### Juste après le traumatisme

Elle permet aussi de consolider la guérison pour éviter les récurrences. Mélanger :

- ▶ 2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée
- ▶ 1 goutte d'HE de lavande
- ▶ 1 goutte d'HE de menthe poivrée
- ▶ 2 gouttes d'HE de romarin à camphre
- ▶ 5 gouttes d'huile végétale d'arnica.

**Masser doucement et longuement** la zone fragile ou douloureuse.

### Solution express

- ▶ **Le bon réflexe :** appliquer 2 gouttes pures d'HE gaulthérie couchée 3 ou 4 fois par jour, si nécessaire, sur les zones douloureuses. Ne pas trop insister sur les tendons pour ne pas solliciter la douleur.

### LE CONSEIL EN +

La formule de Kleire Gel® réunit 9 HE aux actions complémentaires : romarin, thym, menthe poivrée, gaulthérie, cajepout, camphre, etc. À appliquer en touches légères sur la zone douloureuse, puis masser légèrement pour bien faire pénétrer. À acheter en pharmacie.

# torticolis

**C**e spasme des muscles du cou se manifeste par une douleur brutale et la quasi-impossibilité de bouger la tête. Touchant souvent un seul côté, il survient spontanément, surtout en période de stress, ou à la suite d'un faux mouvement, d'un traumatisme, d'une mauvaise position de la tête conservée en dormant, en téléphonant ou en peignant le plafond, voire après un courant d'air froid sur le cou. Même si la contracture passe normalement en quelques jours, tout ce qui peut accélérer sa guérison est bienvenu — par exemple, la chaleur (écharpe, cataplasme d'argile, poches vendues en pharmacie, etc.). Masser tout de suite avec 2 ou 3 gouttes d'HE de romarin à camphre dans 1 cuillerée à café d'huile végétale d'arnica. Renouveler 3 ou 4 fois par jour.

## Pour apaiser rapidement

À la fois anti-inflammatoire et antidouleur, il agit sur un double plan grâce à ses huiles essentielles et à ses huiles végétales, pour calmer rapidement et efficacement. Mélanger :

- ▶ 5 gouttes d'huile végétale d'arnica (antalgique)
- ▶ 5 gouttes d'huile végétale de millepertuis (anti-inflammatoire)
- ▶ 3 gouttes d'HE de gaulthérie couchée
- ▶ 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne.

**Bien mélanger et déposer 1 ou 2 gouttes dans le cou 3 fois par jour en faisant pénétrer doucement.**

## Pour lutter contre les spasmes

Le petit grain bigarade est particulièrement utile pour le torticolis comme pour les crampes, grâce à ses puissantes propriétés antispasmodiques. Mélanger :

- ▶ 2 gouttes d'HE de petit grain bigarade
  - ▶ 1 cuillerée à soupe d'huile végétale d'arnica
- Frictionner doucement la zone douloureuse jusqu'à complète pénétration.**  
**Attention : les personnes asthmatiques doivent être prudentes s'il s'agit d'une première utilisation.**

## Pour se débloquer et soulager la douleur

Quand il faut employer les grands moyens, dans un flacon de 10 ml, verser ce mélange anti-inflammatoire, antidouleur et décontractant :

- ▶ 2 ml d'HE de romarin à camphre
- ▶ 1 ml d'HE de gaulthérie couchée
- ▶ 1 ml d'HE de katafray
- ▶ 6 ml d'HE de copahier

**Appliquer 2 ou 3 fois par jour sur la zone douloureuse.**



Si la douleur ne s'estompe pas au bout de huit jours, à plus forte raison si elle augmente, si elle s'accompagne de fièvre, d'une sensation de brûlure ou de picotements dans le bras et la main, il s'agit d'une névralgie cervico-brachiale. Il faut consulter un médecin sans tarder.

# Troubles gynécologiques

GRÂCE À LEUR ACTION ANTIBACTÉRIENNE, "HORMONE-LIKE" OU APAISANTE, LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT ÊTRE D'UNE GRANDE AIDE DURANT LA VIE FÉMININE, SOUVENT JALONNÉE DE DIFFÉRENTS TROUBLES.

AUDE MAILLARD, DOCTEURE EN PHARMACIE, AROMATOLOGUE ET OLFACTOTHÉRAPEUTE

## Les modes d'utilisation



▶ Voie cutanée



▶ Voie orale



▶ À respirer



▶ Dans le bain

## candidose

**D**émangeaisons, sensation de brûlure au niveau de la vulve et pertes blanches épaisses sont des caractéristiques de la mycose vulvo-vaginale. Extrêmement fréquente, surtout quand il fait chaud et humide, celle-ci est bénigne mais gênante au quotidien. Et fatigante lorsqu'elle récidive. En cause : le champignon *Candida albicans*.

### Solution express

▶ On teste la lavande fine de Provence pour calmer les démangeaisons. Mettre 1 goutte dans le creux de la main, ajouter l'équivalent d'une bonne cuillerée à soupe d'huile végétale de calendula, puis masser les parties irritées, 3 à 6 fois par jour si besoin.



### LE CONSEIL EN +

*En cas de démangeaisons ou de pertes vaginales anormales (quantité, consistance, couleur ou odeur), direction le médecin, qui prescrira un prélèvement vaginal afin d'identifier le germe pathogène responsable en vue de choisir le traitement adéquat.*

#### Pour le long terme

Pour prévenir les récurrences, on mise sur un gel lavant maison. Dans un flacon de 100 ml, verser :

▶ 30 gouttes d'HE de tea tree ou de fragonia.

▶ Compléter avec une base lavante à usage intime spécial mycose à pH alcalin  
**Bien agiter et procéder à la toilette intime comme d'habitude.**

#### Pour rétablir la flore vaginale

Si les démangeaisons sont associées à des pertes blanches épaisses, on peut procéder tous les matins durant une dizaine de jours à une douche vaginale avec le mélange d'hydrolats (et non d'huiles essentielles) suivant :

▶ 50 ml d'hydrolat de lavande fine

▶ 50 ml d'hydrolat de camomille romaine.

**Remplir une poire de lavage** (en pharmacie) avec environ 20 ml du mélange, puis procéder à la douche vaginale.

#### Pour un plus grand confort

En complément du traitement allopathique, cette synergie aide à venir à bout du Candida. Dans un

flacon de 30 ml en verre teinté, muni d'un compte-gouttes, mélanger :

▶ 1,5 ml d'HE de lavande fine de Provence

▶ 1 ml d'HE de fragonia

▶ 1 ml d'huile aromatique à la sauge officinale Aroma-Zone (produit exclusif)

▶ 26,5 ml de macérât huileux de calendula

**Appliquer en massage sur la vulve 2 à 5 gouttes du mélange, 3 à 6 fois par jour pendant 10 jours.**

## herpès génital

### Solution express

▶ Mélanger 2 gouttes d'HE de tea tree — ou une autre huile essentielle de la famille des Melaleuca comme le cajepout ou le niaouli — dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale (amande douce par exemple). Appliquer sur les lésions, en veillant à bien se laver les mains après.

### LE CONSEIL EN +

*Les gélules vides se trouvent sur différents sites spécialisés, comme Aroma-Zone (aroma-zone.com). On les choisit en matière d'origine végétale, type pullulane, un dérivé fermenté de tapioca.*

**M**aladie sexuellement transmissible très contagieuse, l'herpès génital est dû au virus HSV-2 (*Herpes simplex* de type 2). Après une primo-infection, le virus reste à vie dans l'organisme où il dort et se réveille lors de poussées favorisées par la fatigue, le stress, les changements hormonaux, une autre infection. Il se manifeste entre autres par de petites cloques sur les organes sexuels.

#### Pour contrer le virus

Dans un flacon en verre teinté de 30ml avec compte-gouttes, mélanger :

- ▶ 1 ml d'HE de menthe poivrée
- ▶ 1 ml d'HE de ravintsara
- ▶ 2 ml d'HE de tea tree

▶ Compléter avec 26 ml de macérât huileux de calendula

**Faire pénétrer 3 à 10 gouttes de ce mélange sur l'ensemble des lésions**

**4 fois par jour, jusqu'à amélioration complète — soit environ 8 à 10 jours.**

**On applique le traitement dès les premiers signes de la poussée. Utilisées très précocement, les HE peuvent empêcher les vésicules de sortir.**

#### Pour nettoyer le fond infectieux

Le virus de l'herpès fait partie de ces virus tenaces qui épuisent

l'immunité. Avec leurs propriétés antivirales et immunostimulantes, les huiles essentielles permettent d'accélérer la guérison, puis de nettoyer le fond infectieux.

Dans un flacon de 100 ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes capillaire, mélanger :

- ▶ 10 ml d'HE de tea tree
- ▶ 5 ml d'HE d'origan kaliteri
- ▶ 5 ml d'HE de kunzea
- ▶ 80 ml d'huile végétale de colza.

**Remplir une gélule taille 0 du mélange et prendre 1 gélule à la fin du repas, 2 ou 3 fois par jour, 5 jours sur 7 pendant 3 mois.**



**Contre-indiqué** chez les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.

# infection urinaire

**P**esanteur dans le bas-ventre, envies fréquentes d'uriner, brûlures à la miction et urines troubles : autant de signes redoutés par les femmes, car annonciateurs d'une infection urinaire, moment toujours pénible à vivre. Cette inflammation de la vessie peut être d'origine infectieuse – la bactérie *Escherichia coli* étant souvent en cause – ou n'être qu'une "fausse" cystite, favorisée par un apport hydrique insuffisant, des variations hormonales, le port d'un pantalon serré ou encore le stress. Seul un examen cyto bactériologique des urines (ECBU) permet de le savoir et de choisir le traitement ad hoc.

## LE CONSEIL EN +

*Avec leur action antispasmodique, les huiles essentielles de camomille romaine et de cyprès toujours vert contribuent à décongestionner le petit bassin. La camomille romaine est, par ailleurs, un très bon antalgique. Antibactérienne, l'huile essentielle de tea tree permet, quant à elle, d'éviter que cette "fausse" cystite ne se transforme en véritable infection urinaire. Bien sûr, veiller à boire au minimum 1,5l d'eau par jour.*

## Pour combattre les germes

Si l'ECBU a confirmé la présence d'*Escherichia coli*, on mise sur ce mélange qui associe le basilic tropical et la gaulthérie couchée, deux antispasmodiques, au tea tree, antibactérien.

Dans un flacon de 30ml en verre teinté, muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- ▶ 6 ml d'HE de basilic tropical
- ▶ 6 ml d'HE de gaulthérie couchée
- ▶ 6 ml d'HE de tea tree
- ▶ 12 ml de baume de copahu

**Appliquer en massage 8 à 10 gouttes de ce mélange sur le bas-ventre durant 8 jours, en diminuant progressivement les applications (jusqu'à 10 le premier jour, puis 8 le deuxième, etc.).**



**Déconseillé** chez la femme enceinte. Prudence aussi chez les personnes allergiques à l'aspirine en raison de l'HE de gaulthérie.

## Pour calmer la "fausse" cystite

Dans un flacon de 30ml en verre teinté avec compte-gouttes, mélanger :

- ▶ 3 ml d'HE de cyprès toujours vert
- ▶ 3 ml d'HE de camomille romaine
- ▶ 2 ml d'HE de tea tree
- ▶ 22 ml d'huile végétale de noyau d'abricot

**En voie cutanée**, appliquer 10 à 15 gouttes de ce mélange sur le bas-ventre toutes les heures 3 fois de suite puis toutes les 2 à 3 heures, sans dépasser 6 fois dans la journée. On espace selon l'amélioration et on suit ce traitement au maximum 3 jours. On peut aussi utiliser cette synergie par voie orale : prendre 3 à 5 gouttes directement dans la bouche, 3 fois par jour pendant 2 jours.



**Contre-indiqué** chez la femme enceinte et en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant.

## Pour prévenir les infections de l'après-câlin

Certaines femmes font souvent des infections urinaires après un rapport sexuel. En prévention, on peut appliquer, après l'incontournable passage aux toilettes post-câlin, cette synergie qui associe le fragonia, contre la multiplication des germes sur la muqueuse chaude, et le calendula, pour calmer l'inflammation. Mélanger :

- ▶ 3 ml d'HE de fragonia
- ▶ 27 ml d'HE de macérât huileux de calendula

**Appliquer en massage 3 à 5 gouttes sur la vulve et l'anus.**



# TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES

## libido

Une libido en berne... Tous les couples connaissent ce problème à un moment ou à un autre de leur relation. Et c'est d'ailleurs le motif numéro un des consultations chez le sexologue. Mécontentement, maladie, fatigue, changements hormonaux, événements de vie ou stress au travail sont autant de facteurs qui peuvent faire baisser le désir. Mais mieux vaut ne pas laisser s'installer cette grève de l'oreiller. Avec leurs propriétés aphrodisiaques, certaines huiles essentielles contribuent à raviver le désir. Et plus encore si elles sont appliquées lors d'un massage sensuel...

### Pour libérer le désir féminin

Dans un flacon de 10ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- ▶ 2 ml d'HE de bois de santal (*Santalum album*)
- ▶ 0,5 ml d'HE d'ylang-ylang (*Cananga odorata*)
- ▶ 7,5 ml d'huile végétale de noyau d'abricot

**Appliquer matin et soir, en massage, 10 à 15 gouttes sur le bas du ventre et du dos, pendant 15 jours.**



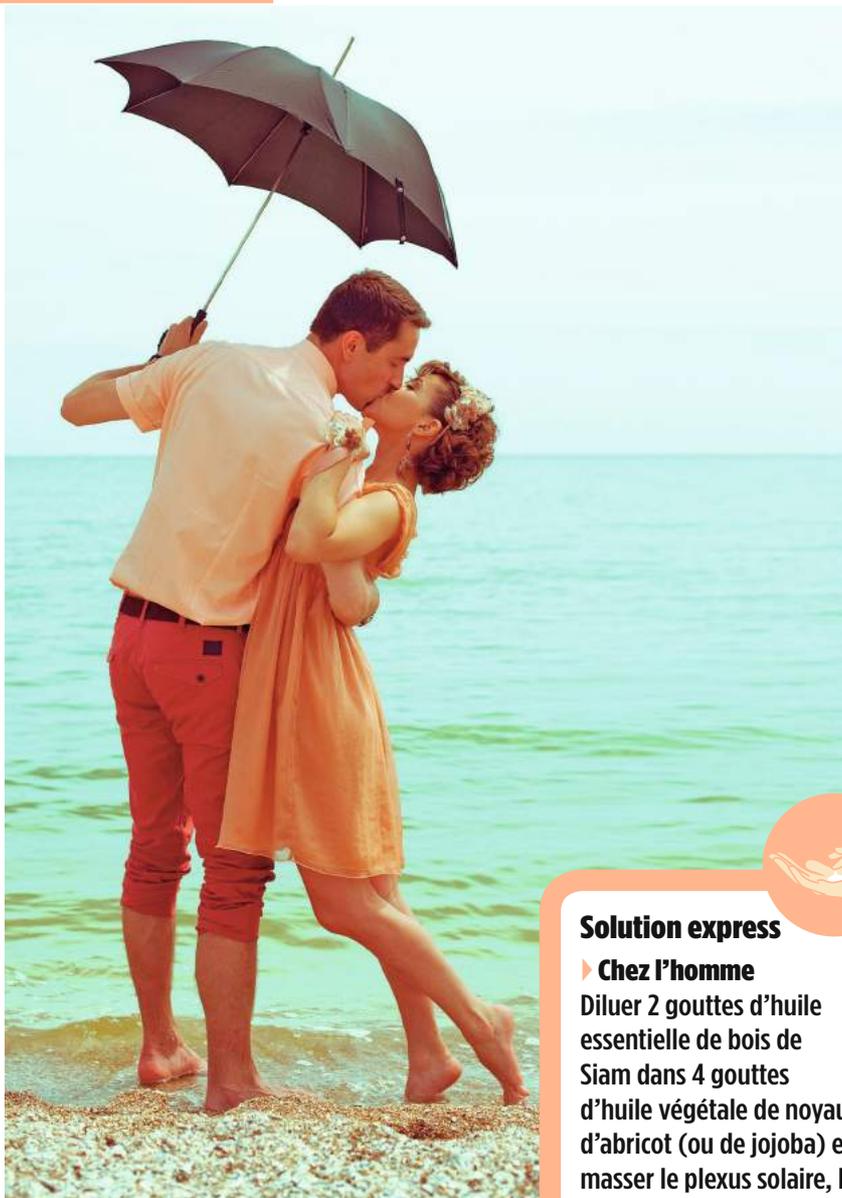
**Contre-indiqué** durant les 3 premiers mois de grossesse, en cas de cancer hormono-dépendant et avec certains traitements hormonaux.

### En brume aphrodisiaque

Pour créer un climat propice aux câlins, dans un flacon de 10ml, préparer le mélange suivant :

- ▶ 3 ml d'HE d'encens oliban
- ▶ 3 ml d'HE de bois de santal
- ▶ 2 ml d'HE de basilic tropical

**Verser dans le diffuseur selon les quantités recommandées par le fabricant et diffuser 15 minutes avant l'heure du coucher.**



### Pour donner un coup de fouet au désir masculin

Dans un flacon de 10ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- ▶ 3 ml d'HE de bois de Siam
- ▶ 0,5 ml d'HE de menthe citronnée
- ▶ 6,5 ml d'huile végétale de noyau d'abricot

**Appliquer matin et soir en massage 10 à 15 gouttes sur le bas du ventre et du dos, pendant 15 jours.**



**Contre-indiqué** en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant et chez la femme, car elle a une action hormonale masculine !

### Solution express

#### ▶ Chez l'homme

Diluer 2 gouttes d'huile essentielle de bois de Siam dans 4 gouttes d'huile végétale de noyau d'abricot (ou de jojoba) et masser le plexus solaire, la face interne des poignets ou la voûte plantaire.

#### ▶ Chez la femme

Diluer 2 gouttes d'HE de bois de santal dans 4 gouttes d'huile végétale de noyau d'abricot et masser le plexus solaire, la face interne des poignets, la voûte plantaire ou le bas-ventre.

# ménopause

**A**vant l'arrêt définitif des règles, la femme connaît vers la cinquantaine une période transitoire de quelques années durant laquelle l'organisme reproducteur se met progressivement au repos.

Cette phase d'adaptation à un nouveau climat hormonal s'accompagne de différentes manifestations physiques et psychiques qui rendent encore plus difficile ce passage vers l'âge "mature". Les huiles essentielles sont une aide précieuse pour retrouver un équilibre et appréhender avec sérénité ce nouveau chapitre de la vie féminine.

## Pour tonifier la peau

La baisse du taux d'œstrogènes et le ralentissement de la production de collagène entraînent souvent un relâchement cutané de la poitrine et du ventre. Ce mélange associe la sauge sous ses deux formes aromathérapeutiques au géranium bourbon, excellent tonique cutané. Dans un flacon de 30 ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- ▶ 2 ml d'HE de géranium bourbon
- ▶ 6 ml d'HE de sauge sclarée
- ▶ 24 ml d'huile aromatique de sauge officinale Aroma-Zone.

**Masser le bas-ventre et les seins** matin et soir avec 8 à 10 gouttes, 5 jours sur 7, au long cours.



**Contre-indiqué** en cas d'épilepsie et d'antécédents de cancer hormono-dépendant.

## Contre les bouffées de chaleur

Dans un flacon de 10 ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- ▶ 30 gouttes d'HE de basilic tropical
- ▶ 30 gouttes d'HE de camomille romaine
- ▶ 15 gouttes d'HE de menthe poivrée.

▶ Compléter avec 7,5 ml d'huile végétale de noyau d'abricot  
**On applique au moins 2 fois par jour 2 à 5 gouttes de la synergie sur le plexus respiratoire, jusqu'à 10 fois par jour, dès qu'une bouffée de chaleur se fait ressentir.** À chaque application, on en profite pour respirer profondément 5 fois de suite ses mains.

## Solution express

▶ Pour aider le corps à s'adapter à la chute des œstrogènes, on fait appel à la sauge sclarée. Prendre, sur un comprimé neutre ou dans 1 cuillerée de miel, 1 goutte d'HE de sauge sclarée matin et soir pendant une semaine, à la date des règles. Attention, la sauge sclarée est contre-indiquée en cas d'épilepsie ou d'antécédents de cancer hormono-dépendant.

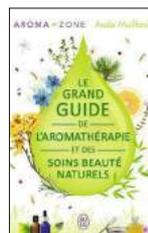
## Contre la sécheresse intime

Dans un flacon de 30 ml en verre teinté, muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- ▶ 0,5 ml d'HE de sauge sclarée
- ▶ 5 ml d'huile aromatique à la sauge officinale (HE de sauge officinale diluée dans de l'huile végétale de jojoba à 20 % — exclusivement chez Aroma-Zone)
- ▶ 0,5 ml d'HE de fragonia
- ▶ 1 ml d'HE de lavande fine
- ▶ Compléter avec 23 ml d'huile végétale de noyau d'abricot

**Appliquer 5 à 10 gouttes en massage des parties génitales externes, en cure de 15 jours. On peut aussi utiliser cette formule par voie vaginale : à l'aide d'une pipette, on introduit 2 à 3 ml dans le vagin, 1 ou 2 fois par jour, 5 jours sur 7. La formule fait office de lubrifiant lors des rapports sexuels.**

**Prudence** Avec leur action mimant celles des œstrogènes, l'huile essentielle de sauge sclarée et celle de sauge officinale contribuent à pallier le tarissement hormonal de la ménopause. En raison de cet effet "œstrogen-like", on évite la sauge en cas de mastose, d'antécédents de cancer hormono-dépendant, d'endométriose ou d'épilepsie.



## À lire

*Le Grand Guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels*, d'Aude Maillard et Aroma-Zone aux éditions J'ai Lu, 2016, 14,90 €.



# Bien-être et sérénité

PAS SI FACILE, DE CONSERVER UN MORAL AU TOP FACE AUX PETITES CONTRARIÉTÉS DU QUOTIDIEN. COMMENT MAINTENIR LE GOUVERNAIL SUR "SÉRÉNITÉ" ET "JOIE DE VIVRE"? LORSQUE LA BATTERIE EST À PLAT, QUE LES NERFS SONT TENDUS OU SI LE SOMMEIL NOUS FUIT, LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT APPORTER UNE AIDE PRÉCIEUSE.

GUILLAUME GÉRAULT, AROMATHÉRAPEUTE

## Les modes d'utilisation



▶ Voie cutanée



▶ Voie orale



▶ À respirer



▶ Dans le bain

## addiction

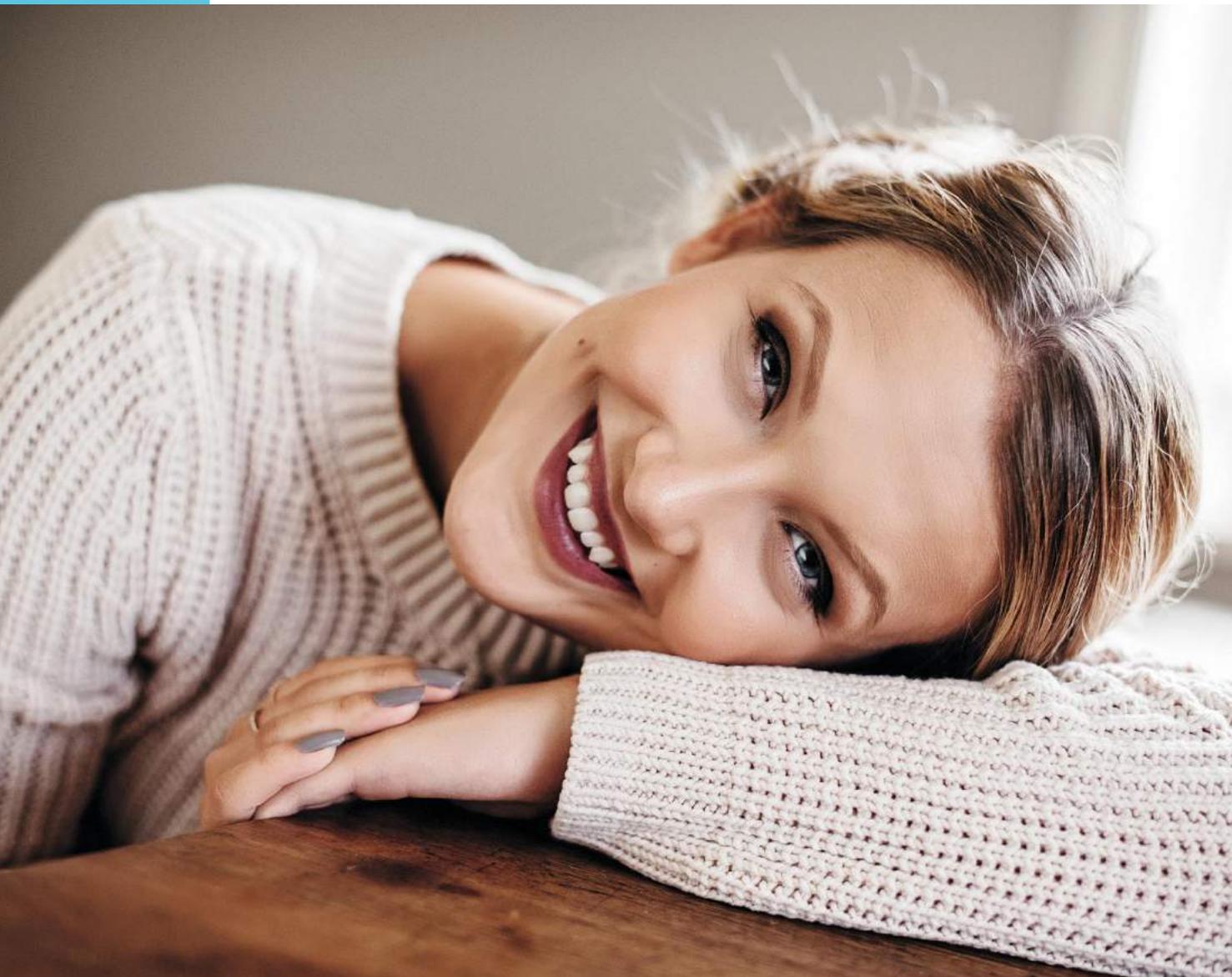
(alcool, tabac, etc.)

**S**i se sevrer d'une dépendance est si difficile, c'est notamment parce que ce changement entraîne un déséquilibre de tout le système neurovégétatif, avec non seulement une sensation de frustration qui met les nerfs en boule, mais aussi l'accentuation d'une dépression latente, l'apparition de troubles du sommeil ou la tendance à rechercher du plaisir avec une autre consommation à risque (alcool à la place du tabac, par exemple). Les HE aident à déjouer ces pièges et donnent des forces pour réussir le pari.

### Solution express

▶ Pour accompagner l'arrêt du tabac, de l'alcool ou lutter contre la boulimie, quand le manque se fait sentir : appliquer 2 gouttes d'HE de marjolaine à coquille (ou marjolaine des jardins) pure sur la face interne des poignets et la respirer profondément.

On peut aussi l'appliquer pure en massage sur le plexus solaire, la colonne vertébrale et la voûte plantaire, en renouvelant l'application matin et soir.



### Pour calmer la nervosité

Si tous les sevrages ne transforment pas en monstre, ils entraînent néanmoins un passage inconfortable durant lequel on se retrouve “sur les nerfs”. Pour atténuer cet effet, dans un flacon de 10ml, verser :

- ▶ 5 ml d’HE de camomille noble
- ▶ Compléter avec 5 ml d’huile végétale d’amande douce

**Quand l’envie et la frustration reviennent**, appliquer une goutte du mélange à l’intérieur des poignets. Inspirer profondément l’odeur.

### Pour retrouver confiance en soi

Cette formule relâche les nerfs, tout en augmentant la confiance en soi, en luttant contre le stress et en donnant du tonus. Dans un flacon, verser :

- ▶ 0,5 ml d’HE de noix de muscade
- ▶ 1 ml d’HE de romarin à verbénone
- ▶ 1 ml d’HE de basilic exotique
- ▶ 0,5 ml d’HE de menthe des champs
- ▶ 1 ml d’HE de laurier noble.

**Bien mélanger et poser 2 gouttes sur le front**, ainsi que sur la face interne des poignets. Respirer aussi souvent que nécessaire. Le besoin d’inspirer diminue au fur et à mesure que l’envie de consommer s’estompe.

### Pour repousser la déprime

L’encens est un ami sûr pour qui souhaite sortir d’une dépendance affective ou matérielle sans se retrouver totalement déprimé. Sur un comprimé neutre, un sucre ou dans 1 cuillerée de miel liquide, déposer :

- ▶ 1 goutte d’encens.

**Avaler 3 fois par jour avant les repas.**

### LES CONSEILS EN +

*Choisir le bon moment (vacances, date symbolique, etc.). Se faire accompagner par son médecin de famille ou un addictologue. Pratiquer sans modération exercice physique et techniques de relaxation.*

## angoisse, anxiété

Rien de plus normal qu'un peu d'appréhension avant une échéance importante, mais un fond d'anxiété diffuse et permanente ne l'est pas. Celle-ci peut se manifester insidieusement par des symptômes plus ou moins banals, tels que boule dans la gorge, estomac noué, sueurs, ou par des symptômes dits psychosomatiques : insomnies, maux de ventre (colite) ou de dos, palpitations, etc. Sans parler des

### Vers la sérénité

Dans un diffuseur électrique, verser :

- ▶ 20 gouttes d'HE de petit grain bigarade
- ▶ 10 gouttes d'HE de basilic tropical
- ▶ 10 gouttes d'HE de niaouli

**Brancher l'appareil 10 min** matin et soir, en rentrant chez soi, pour répandre ce mélange apaisant.

### Contre la spasmophilie

Dans 5 gouttes d'une huile végétale neutre, verser :

- ▶ 2 gouttes d'HE de lavande vraie, super relaxante
- ▶ 2 gouttes d'HE de camomille noble, réconfortante
- ▶ 2 gouttes d'HE d'estragon, contre les spasmes

**Mélanger et utiliser** pour des massages profonds le long de la colonne vertébrale, si une main amicale y consent. Sinon, procéder en friction sur le plexus solaire, l'intérieur des poignets et la voûte plantaire, 3 fois par jour.

personnes chez qui le dérèglement du système neurovégétatif va jusqu'à la crise dite "de panique", avec sensation d'étouffement. Reconnaître l'origine de ces malaises permet d'attaquer le problème plus efficacement. L'aromathérapie peut aider à dompter ses peurs et à se sentir moins fragile. Avec le gros avantage d'éviter la dépendance et les effets secondaires des benzodiazépines, les médicaments allopathiques prescrits en pareil cas.

### Pour se tranquilliser

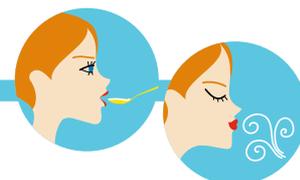
Dans un bol contenant une base neutre pour le bain, incorporer :

- ▶ 10 gouttes d'HE de néroli

**Bien mélanger et disperser sous le robinet.** Allumer des bougies, mettre éventuellement de la musique, puis se glisser dans l'eau bien chaude (qui détend les muscles). Se laisser envelopper par le parfum doux et délicat du néroli pendant 20 minutes. Il apaise remarquablement le système nerveux. Se sécher sans se rincer.

### ON CONSULTE...

Si une spasmophilie ou une tétanie s'installe, il est conseillé de voir un médecin. De même que si des phobies apparaissent (claustrophobie, agoraphobie, etc.). Des conseils pratiques ainsi qu'une psychothérapie sont alors de précieux compléments.



### Solution express

▶ Respirer un flacon ouvert d'HE de verveine citronnée ou verser quelques gouttes dans le bouchon et procéder de même : inspirer lentement et profondément par le nez (3 à 5 sec), puis souffler aussi longtemps par les narines. Laisser les poumons vides quelques secondes et recommencer une dizaine de fois, plusieurs fois par jour pendant 2 semaines. Durant la montée d'une attaque de panique, déposer 1 goutte de cette HE sur un morceau de sucre et le laisser fondre sous la langue.



# choc émotionnel

**P**ar définition, il est imprévu et violent. Aussi est-il normal de se sentir déstabilisé, abattu ou blessé. Le contraire serait même inquiétant. Cependant, les effets doivent s'estomper progressivement, on "s'en remet". Très puissantes en ce domaine, les huiles essentielles aident à "digérer" en limitant les dégâts pour que tout rentre dans l'ordre plus rapidement. Elles éviteront ainsi de destructrices réactions à retardement.

## En cas d'urgence

Le saro (*cinnamosma fragrans*) fait merveille. Dans l'urgence, appliquer 1 goutte pure sur la peau en friction à l'intérieur des poignets, sur le plexus solaire ou la voûte plantaire.

Par la suite, on peut se servir du saro dilué pour de longs massages réconfortants. Mélanger :

- ▶ 5 gouttes d'HE de saro
- ▶ 95 gouttes d'huile végétale, par exemple d'amande douce

**Masser deux fois par jour**, aussi longtemps que nécessaire.

## Pour s'apaiser rapidement

Il calme efficacement toute situation de stress émotionnel important et en atténue l'impact. Dans 1 cuillerée à café d'huile ou de miel liquide, incorporer :

- ▶ 1 goutte d'HE de camomille romaine
- ▶ 1 goutte d'HE de mandarine

**À absorber 3 fois par jour** pendant quelques jours. On peut aussi appliquer 2 gouttes de ces HE pures aux poignets et au plexus solaire.

## Pour retrouver ses esprits

Un remède exceptionnel pour soigner les plaies de l'âme et régénérer le système nerveux. Dans 10 gouttes d'huile végétale, diluer :

- ▶ 2 gouttes d'HE d'encens (*boswellia carterii*).



**Faire appliquer 3 ou 4 gouttes** de part et d'autre de la colonne vertébrale par une main amicale et faire pénétrer par friction en remontant des reins vers la nuque. Autres zones clés : masser les plexus nerveux (plexus cardiaque entre les seins et plexus solaire juste sous les côtes).

## Pour prendre du recul

Mélanger :

- ▶ 1 goutte d'HE de niaouli
- ▶ 2 gouttes d'huile d'amande douce

**Appliquer sur le dos de la main droite**, faire pénétrer, masser l'espace entre le pouce et l'index. Recommencer à gauche.



## Solution express

- ▶ Apaisante, la ravensara (*ravensara aromatica*) aide à lâcher prise ou à retrouver un équilibre nerveux. Dans l'urgence, verser 2 gouttes d'HE de ravensara dans le bouchon du flacon et respirer directement. Puis, on pourra mettre 20 gouttes dans un appareil de diffusion pour prendre le relais, par périodes de 10 minutes plusieurs fois dans la journée. Il ne faut pas confondre ravensara et ravintsara (*cinnamomum camphora*), dont les noms ont des sonorités proches, car elles n'ont pas les mêmes vertus.



## déprime

### Solution express

▶ Quand le manque de soleil, les soucis ou une grande peine ont mis le moral à plat, déposer sur un comprimé neutre ou bien dans 1 cuillerée à café d'huile ou de miel 2 gouttes d'HE de petit grain bigarade (orange amère). Mélanger et avaler en dehors des repas, 3 fois par jour pendant une semaine.

**T**out le monde connaît des passages à vide après avoir traversé des moments éprouvants.

Et comment s'étonner d'un manque d'entrain quand soucis et contrariétés s'accumulent au long des jours ? Mais, parfois, c'est juste que la vie semble triste, difficile, qu'on est fatigué de se battre. À ces symptômes d'un début de déprime, il convient de répondre sans tarder. Quand l'énergie manque et que réagir semble insurmontable, les HE peuvent redonner de l'élan. Il est aussi possible d'y recourir pour prendre le relais à la fin d'un traitement allopathique.



### En cas de coup de blues

Rien de tel pour remonter le moral qu'une personne aimée qui veille sur votre bien-être et vous prodigue un long massage. Effet multiplié en diluant, dans 1 cuillerée à café d'huile végétale :

▶ 2 ou 3 gouttes d'HE de basilic exotique.

**Insister sur le bas du dos en frictionnant les glandes surrénales. Si nécessaire, renouveler 2 fois par jour pendant quelques jours.**

### Contre le coup de mou

Un sérieux coup de mou qui se prolonge ? Mélanger :

- ▶ 1 goutte d'HE de bois de hô
- ▶ 1 goutte d'HE d'ylang-ylang
- ▶ 1 goutte d'HE de néroli
- ▶ 2 ml (environ 70 gouttes) d'huile végétale d'amande douce ou de noyau d'abricot

**Bien mélanger et appliquer 2 fois par jour pendant 2 semaines sur le plexus solaire, la voûte plantaire, la face interne des poignets et le long de la colonne vertébrale.**

### Pour un coup de fouet

Cette fois, il semble que la dépression n'est pas loin. Il est grand temps de taper du pied au fond de la piscine pour mieux remonter. Un bon moyen est de déposer sur un comprimé neutre, un sucre ou dans 1 cuillerée de miel liquide, 15 minutes avant le repas :

▶ 1 goutte d'HE d'encens (boswellia).

**Avaler matin, midi et soir et poursuivre le traitement aussi longtemps que nécessaire (pendant des semaines, voire deux ou trois mois s'il est actif et qu'il le faut).**



### ON CONSULTE...

Si le manque de motivation et d'énergie vitale ne s'améliore pas en quelques semaines.

Si une tristesse permanente s'installe sans raison précise, qu'on est devenu indifférent à tout, incapable d'éprouver la moindre joie.

Et, bien sûr, s'il vient des pensées suicidaires. Ces symptômes sont ceux d'une vraie dépression, qu'il est impossible de soigner seul. Et, comme la plupart des maladies, plus on la traite rapidement, plus on en guérit vite.

# hyperémotivité

## (sautes d'humeur)

**J**e suis bipolaire, dit-on volontiers (souvent à tort) aujourd'hui — cette maladie semblant être à la mode comme la “parano” il y a quelques années. D'autres personnes se qualifieront plus justement de trop sensibles ou de timides. Reste qu'être très émotif fait souvent perdre ses moyens, ce qui peut être ressenti comme un véritable handicap dans notre société. Même en famille, notre susceptibilité fatigue parfois l'entourage. Les HE contribuent à atténuer ce manque de recul, afin de se sentir mieux armé et plus serein face aux situations et aux personnes.

### Pour se rééquilibrer

Une façon très agréable de “calmer le jeu”. Verser dans un diffuseur :

- ▶ 5 gouttes d'HE d'orange douce
- ▶ 5 gouttes d'HE de mandarine
- ▶ 5 gouttes d'HE d'ylang-ylang

**Diffuser** durant 10 min environ, 2 ou 3 fois dans la journée.

### Contre les réactions disproportionnées

Vous êtes adepte des montagnes russes, passant de la surexcitation à l'abattement ?

Dans un flacon, mélanger :

- ▶ 2 gouttes d'HE d'angélique racine
- ▶ 2 gouttes d'HE de lavande vraie
- ▶ 2 gouttes d'HE de marjolaine

à coquille

**Le matin, déposer quelques gouttes pour masser le plexus solaire et le soir, faites de même sous la voûte plantaire. Persévérer environ trois semaines.**

### Pour apaiser corps et esprit

Retrouver un moment de sérénité en s'accordant une longue pause dans un bon bain chaud, enrichi en HE calmantes, bien sûr !

Dans une base neutre (gros sel, gel douche, produit spécial...), verser :

- ▶ 5 gouttes d'HE de néroli
- ▶ 5 gouttes d'HE de petit grain bigarade
- ▶ 5 gouttes d'HE de lavande fine.

**Bien mélanger**, disperser dans la baignoire et laissez-vous flotter une vingtaine de minutes.



### ON CONSULTE...

Si les relations avec autrui deviennent vraiment problématiques (pas ou plus d'amis, conflits fréquents, etc.).

Si notre hyperémotivité devient un véritable obstacle dans les études ou la profession (notamment à l'oral). Une psychothérapie peut alors être utile en complément. De même que des disciplines telles que la relaxation, la cohérence cardiaque ou le théâtre, qui aident à se débarrasser d'une émotivité inhibante.



### Solution express

▶ **Ce qu'il nous faut** : une HE calmante sans être anesthésiante, qui libère de l'anxiété comme de la colère, bref qui aplanit les humeurs excessives. Appliquer 1 ou 2 gouttes d'HE de camomille noble (à ne pas confondre avec la camomille allemande) pure sur le plexus solaire et à l'intérieur des poignets dès qu'on se sent débordé par ses émotions.



## nervosité



### Solution express

► SOS huile essentielle, quand vous sentez que vous risquez de “péter un plomb” : appliquer 2 gouttes d’HE de lavande vraie (aussi appelée fine) directement sur le plexus solaire ou à l’intérieur des poignets si vous êtes en public. Très bien tolérée par la peau, elle ne nécessite pas de mélange préalable à une huile végétale et son application peut être renouvelée souvent.

### Pour se remotiver

Également régulatrice du système neurovégétatif, cette HE aide à se remotiver en cas de grosse fatigue, physique et mentale. Verser directement sur un comprimé neutre, un demi-sucré ou dans 1 cuillerée de miel :

► 2 gouttes d’HE de laurier noble.

**Pour mettre tous les atouts de son côté avant une échéance importante, l’opération peut être renouvelée deux fois par jour pendant quelques jours.**

### Pour compenser le surmenage

Régulateur neurovégétatif, la marjolaine est particulièrement indiquée pour les personnes qui se mettent trop de pression et de responsabilités sur le dos, par “devoir”. Pour dénouer la tension nerveuse avant le burn-out, appliquer sur le plexus solaire :

► 2 gouttes d’HE de marjolaine.

**On peut compléter le soir en diluant 5 gouttes dans 1 cuillerée à soupe d’huile végétale de noyau d’abricot pour un profond massage du ventre.**

### En attendant que l’orage passe

Ce mélange calme l’esprit, reconforte et relaxe les nerfs. Dans un diffuseur, déposer :

► 10 gouttes d’HE de santal

► 10 gouttes d’HE de lavande

► 10 gouttes d’HE de géranium

**Brancher 10 minutes trois fois par jour autant de jours que nécessaire.**

**L**es temps sont durs. Vous croulez sous le boulot, les soucis ou les responsabilités, quand ce ne sont pas les trois à la fois ! Vous cumulez trois journées en une et ne dormez pas assez. Vous vous prenez encore pour Superman ou Wonder Woman, mais les signes d’alerte se multiplient : tout le monde vous énerve, vous êtes débordé et avez l’impression que vous n’en verrez jamais le bout. Prenez garde, c’est le mal numéro un de notre siècle et, à force d’être tendu comme les cordes d’un violon, vos nerfs risquent de craquer.

### LE CONSEIL EN +

*Éviter les excitants tels que café, thé, tabac ou soda énergisant au cola. Cette tendance “naturelle” ne peut qu’aggraver les choses. Tout comme le fait de sacrifier trop longtemps sommeil, exercice physique et relations amicales, amoureuses ou familiales. Il faut rééquilibrer ces énergies.*

# réveils nocturnes

**L**es insomniaques sont nombreux à souffrir de cette forme de perturbation nocturne. Après 50 ans, c'est même sans doute la plainte numéro un, car le sommeil est plus léger, donc plus fractionné. Pour peu que la ménopause soit passée par là, qu'on abuse de l'alcool ou qu'on ne fasse plus assez d'exercice physique, on se surprend à s'assoupir de plus en plus souvent après le dîner. Mais qu'il est difficile de se rendormir une fois regagné son lit ! Pis, les intermédiaires lecture, radio, télé ou internet s'allongent et se multiplient au cours de la nuit, alors même que la lumière bleue des écrans est excitante.

## Quand ça tourne dans la tête

En cas de réveils répétés ou d'éveil trop précoce, si on est en panne d'HE de lavande, ou pour varier remède et plaisir, on peut aussi faire appel à :

- ▶ HE de petit grain bigarade
  - ▶ ou HE de menthe poivrée
- Respirer directement le flacon après ouverture pendant quelques minutes. Ces HE sont particulièrement recommandées si vous ressassez vos soucis.**

## Pour ne plus ruminer

Pour se rendormir, il faut relâcher la tension nerveuse et, surtout, arrêter de revivre la journée passée ou de planifier la suivante. Le duo parfait pour "débrancher" :

- ▶ 1 goutte d'HE d'orange douce
  - ▶ 1 goutte d'HE de néroli
- Sur un sucre ou dans 1 cuillerée de café de miel, à déguster à n'importe quelle heure.**

## Pour un sommeil plus profond

Dans un flacon de 10 ml, verser :

- ▶ 2 ml d'HE de ravintsara
- ▶ 1 ml d'HE de litsée citronnée
- ▶ 1 ml d'HE d'ylang-ylang
- ▶ 6 ml d'huile végétale de noisette

**Appliquer en soirée sur le plexus solaire, à l'intérieur des poignets et sur les voûtes plantaires. Continuer ce rituel jusqu'à obtention de nuits plus sereines.**



## LE CONSEIL EN +

*Certaines personnes souffrent, dès le coucher, d'impatiences dans les jambes. Ce phénomène les oblige à se frotter énergiquement ou à se lever. Pendant la nuit, des secousses périodiques risquent encore de les réveiller. C'est le syndrome des jambes sans repos. Cela mérite une consultation médicale. Tout comme un réveil trop précoce, car cela peut être le signe d'une dépression débutante.*

## Solution express

- ▶ La lavande vraie est reconnue pour lutter contre ce type de troubles. Un flacon sur la table de nuit est la meilleure ressource en cas d'éveils intempestifs. Pour se rendormir plus vite, il suffit d'enlever le bouchon et de respirer à fond 3 ou 4 fois à 1 cm de l'ouverture. On peut également déposer 3 gouttes d'HE de lavande vraie sur un mouchoir ou sur son oreiller.



## sommeil



### Solution express

► Pour les soirs où le sommeil fuit, avoir toujours sur sa table de nuit un flacon d'HE de camomille romaine en sauvetage minute. Quand compter les moutons ne suffit plus, enlever simplement le bouchon et prenez 5 grandes inhalations. Reboucher, le tour est joué.

**S**i le sommeil occupe presque un tiers de notre existence, la réussite des deux autres tiers dépend de sa qualité ! Or, un Français sur cinq se plaint de mal dormir. Pis, plus de 10 % de la population recourt à des médicaments hypnotiques, au risque de se retrouver pris dans un cercle vicieux : dépendance, nuits de mauvaise qualité, problèmes de mémoire et risque d'accidents. Les HE ouvrent une autre voie sans rendre chronique un trouble passager.

### Pour mieux trouver le sommeil

Faire couler l'eau chaude dans la baignoire. Pendant ce temps, dans 1 cuillerée à soupe de base neutre pour le bain, verser :

- 4 gouttes d'HE de basilic exotique
- 4 gouttes d'HE de mandarine
- 4 gouttes d'HE d'essence d'orange amère

**Mélanger, mettre dans le bain et plonger pour 20 minutes de détente. Puis aller se coucher directement sans se rincer. Ce**

rituel peut être renouvelé tous les soirs pendant au moins 1 semaine.

### Améliorer sa tisane du soir

Il est possible de renforcer nettement l'efficacité de la tisane après dîner. Pour augmenter encore les vertus sédatives de l'infusion de camomille ou de tilleul, verser dans 1 cuillerée à café de miel :

- 3 ou 4 gouttes d'HE de marjolaine.
- Sucrez votre tasse de tisane avec ce mélange.**

### Pour lutter contre l'insomnie

Le laboratoire PuresSENTIEL a mis au point un complément alimentaire "sommeil" à base des 4 HE le plus souvent recommandées pour lutter contre l'insomnie, diluées dans de l'huile végétale de colza :

- lavande vraie, petit grain bigarade, mandarine verte et marjolaine à coquille
- Il suffit d'avalier 2 capsules le soir, avec un verre d'eau, 20 minutes environ avant de se coucher. Une solution bien pratique pour adultes (sauf femmes enceintes ou allaitantes) et enfants de plus de 7 ans.**

### LE CONSEIL EN +

*Des mesures simples d'hygiène de vie font souvent une grande différence : se lever tous les jours à la même heure, dormir dans une pièce sombre, calme et fraîche (18°C), éviter les siestes de plus de 20 minutes l'après-midi, les écrans et l'activité physique intense après dîner.*

# stress, trac

**V**ous êtes très timide, en manque de confiance en vous. Vous perdez vos moyens quand l'enjeu est important et ne savez pas quelle décision prendre au sujet d'une relation affective (séparation, mariage, etc.) ou d'un achat. Vous êtes trop perfectionniste, exigeant envers vous-même et résistez mal à la pression extérieure. Ce stress intense et continu devient nocif, il retentit de façon invisible sur votre santé et, de manière plus nette, sur votre équilibre psychique. Il faut apprendre à vous décontracter et à lâcher prise. Des huiles essentielles vous y aideront.

## En période difficile

Pour vous détendre, dans un flacon compte-gouttes, verser :

- ▶ 10 gouttes d'HE de lavande
- ▶ 10 gouttes d'HE d'ylang-ylang
- ▶ 1 cuillerée à soupe d'huile végétale de sésame

**Après la douche du soir**, prenez quelques gouttes du mélange dans le creux de la main pour en masser la nuque, les épaules, le plexus solaire et l'abdomen autour du nombril en faisant des cercles concentriques de plus en plus grands.

## Un massage antistress

Feuilles et fruits de l'oranger amer conviennent aux personnes qui ruminent et sont très stressées par

## Solution express

▶ **Pour faire le plein d'assurance avant d'affronter une épreuve, emporter un flacon d'HE de laurier noble. Respirer aussi souvent que nécessaire directement au-dessus du flacon. Inspirez profondément durant 3 à 4 secondes, puis souffler aussi longtemps par le nez, restez poumons vides 5 secondes et recommencez.**

leur hiérarchie au travail. Pour retrouver un peu de légèreté :

▶ 2 gouttes d'HE de petit grain bigarade  
**Appliquer sur la face interne des poignets et sur le plexus solaire. À réaliser 2 ou 3 fois par jour pendant une semaine.**

## Contre l'épuisement

Pour chasser la mauvaise fatigue liée au stress et recharger les batteries quand l'épuisement menace, disposer, dans un diffuseur :

- ▶ 10 gouttes d'HE de girofle
- ▶ 10 gouttes d'HE de thym
- ▶ 10 gouttes d'HE de romarin

**Diffuser dans votre intérieur par périodes de 10 minutes, 2 ou 3 fois dans la journée.**

## LE CONSEIL EN +

*Le stress amoindrit les défenses immunitaires. Il se manifeste aussi volontiers par des symptômes tels que lombalgies, cervicalgies, brûlures d'estomac ou maux de tête. Tous sont liés à l'extrême tension. Les HE ne sont qu'une partie de la solution. Il faut aussi apprendre à prendre du recul. Savoir se ménager des moments de plaisir et de détente est indispensable.*



## À lire

*Le Guide de l'olfactothérapie*, de Guillaume Gérard, Jean-Charles Sommerard, Catherine Béhar et Ronald Mary aux éditions Albin Michel, 2011, 19 €.

# Beauté et dermato

À L'HEURE OÙ LA COSMÉTIQUE CLASSIQUE POSE SOUVENT QUESTION, L'AROMATHÉRAPIE A UNE BELLE CARTE À JOUER AU RAYON BEAUTÉ NATURELLE. QUE CE SOIT POUR LA PEAU OU LES CHEVEUX, IL Y AURA TOUJOURS UNE HUILE ESSENTIELLE ADAPTÉE À CHAQUE PROBLÉMATIQUE. THIERRY FOLLIARD, NATUROPATHE

## Les modes d'utilisation



▶ Voie cutanée



▶ Voie orale



▶ À respirer



▶ Dans le bain

## cellulite

**L**a cellulite, c'est un peu la bête noire de toutes les femmes, même minces ! Ce qui donne cet aspect bosselé de "peau d'orange" n'est en effet pas seulement lié au surpoids et à la graisse qui s'accumule dans de petites poches sous la peau. Sont également en cause la circulation sanguine et lymphatique, un processus inflammatoire, une imprégnation hormonale, l'hérédité, l'activité physique, une alimentation déséquilibrée — notamment trop riche en aliments à index glycémique élevé, en graisses saturées et pas assez en "bon" gras... Les causes de la cellulite sont multiples.

### Solution express

▶ **On mise sur le cèdre de l'Atlas** pour doper la circulation lymphatique et sanguine et favoriser le processus de lipolyse (brûler les graisses). Dans 1 cuillerée à café d'huile végétale (calophylle), verser 5 gouttes d'HE de cèdre de l'Atlas. Masser activement la zone de cellulite.

▶ **Contre la rétention d'eau :** poser 2 gouttes d'HE de citron sur un comprimé neutre. À avaler quand on se sent gonflée, matin et soir, pendant 7 jours.



### Contre les capitons

Dans un flacon de 60 ml, mélanger :

- ▶ 4 ml d'HE de cèdre de l'Atlas
- ▶ 4 ml d'HE de cyprès
- ▶ 4 ml d'HE de citron
- ▶ Compléter avec de l'huile d'amande douce

**Masser deux fois par jour les zones touchées par la cellulite.**



**Attention !** L'HE de citron est photosensibilisante ! Éviter le soleil pendant 48 heures. Celles de cèdre de l'Atlas et de cyprès sont contre-indiquées en cas de troubles hormonaux.

### Pour manger la graisse

Pour activer le processus de lipolyse, on mise sur cette synergie combinant différents zestes d'agrumes, excellents brûle-graisse. Dans un flacon de 30 ml, mélanger :

- ▶ 1 ml d'HE de zeste d'oranger
- ▶ 1 ml d'HE de zeste de bigaradier
- ▶ 1 ml d'HE de zeste de bergamote
- ▶ 1 ml d'HE de zeste de citron
- ▶ 1 ml d'HE de zeste de pamplemousse
- ▶ 1 ml d'HE de zeste de mandarine
- ▶ Compléter avec du dispersant.

**Prendre 10 gouttes de ce mélange dans un verre d'eau, 2 fois par jour pendant 7 jours.**

### Pour doper la circulation

Pour muscler la circulation veineuse et lymphatique, responsable de la rétention d'eau et de la cellulite aqueuse, on teste ce mélange :

- ▶ 2 ml d'HE de cèdre de l'Atlas
- ▶ 2 ml d'HE de lentisque pistachier
- ▶ 2 ml d'HE de patchouli
- ▶ 2 ml d'HE de cyprès toujours vert
- ▶ 20 ml d'huile végétale de noisette
- ▶ 32 ml d'huile végétale de calophylle

**Pendant 20 jours, masser les jambes 2 fois par jour, de haut en bas.**



**Contre-indiqué** en cas de cancer hormono-dépendant, de grossesse et d'allaitement.

## cheveux



**T**rop fins, trop épais, trop frisés, pas assez brillants... On n'a jamais les cheveux dont on rêve ! S'il est difficile de jouer contre la génétique, on peut en revanche agir sur les soins à apporter à notre chevelure. Avec leurs différentes actions – sébo-régulatrice, lustrante, assainissante du cuir chevelu, antichute –, les huiles essentielles sont un coup de pouce intéressant pour, sinon atteindre, du moins approcher la chevelure idéale.

### Pour dégraisser le cuir chevelu

De l'huile sur des cheveux gras ? Cela semble aberrant. C'est pourtant ainsi qu'on régule la production de sébum. Dans 2 cuillerées à soupe d'huile végétale de nigelle ou d'inca inchi (éventuellement associées à raison d'1 cuillerée de chaque, pour plus d'efficacité), ajouter :

- ▶ 10 gouttes d'HE de romarin à verbénone ou de sauge sclérée

**Appliquer ce mélange en bain capillaire 1 fois par semaine : avant le coucher, s'enduire les cheveux de la racine aux pointes, puis envelopper la chevelure dans une serviette tiède. Laisser poser toute la nuit et procéder à son shampoing habituel le lendemain matin.**

### Pour limiter la chute

Pour contrer la chute de cheveux, dans un flacon de 30 ml, mélanger :

- ▶ 2 ml d'HE de romarin à cinéole
- ▶ 1 ml d'HE de bay Saint-Thomas
- ▶ 2 ml d'HE d'ylang-ylang

Compléter, à parts égales, avec de l'huile végétale de ricin et de l'huile végétale de neem

**Avant chaque shampoing, appliquer ce mélange sur cheveux mouillés. Laisser poser 10 à 15 minutes, puis procéder à son shampoing habituel.**

### Pour illuminer la chevelure

Pour ce masque à base d'œuf, il faut :

- ▶ 2 jaunes d'œufs
- ▶ 1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin, de jojoba ou d'argan
- ▶ 4 gouttes d'HE d'ylang-ylang

**Dans un petit bol, émulsionner au fouet les jaunes d'œufs et l'huile. Ajouter l'huile essentielle et bien remuer de nouveau. Appliquer sur les cheveux, recouvrir d'une serviette chaude ou d'un film étirable. Laisser poser 20 minutes, rincer à l'eau tiède puis terminer par un shampoing doux.**



### Solution express

À son shampoing habituel, on ajoute 1 goutte d'HE adaptée à sa problématique capillaire :

- ▶ **cheveux abîmés** : citron, géranium rosat
- ▶ **cheveux blonds ou blancs** : camomille allemande
- ▶ **cheveux fins** : bois de rose, lemongrass
- ▶ **cheveux frisés ou crépus** : ylang-ylang
- ▶ **cheveux gras** : cèdre de l'Atlas, citron, eucalyptus radié, lavande vraie, lavandin, palmarosa, pamplemousse, sauge sclarée, vétiver, bergamote, cade, romarin à verbénone
- ▶ **cheveux secs** : géranium, romarin
- ▶ **cheveux ternes** : ylang-ylang, géranium
- ▶ **chute de cheveux** : lavande vraie, bay Saint-Thomas, romarin officinal à cinéole, pamplemousse, laurier noble.

## cicatrisation

**P**rocessus naturel de réparation de la peau, la cicatrisation dépend de nombreux facteurs : zone et nature de la plaie, qualité de la peau, prise de médicaments, tabagisme, exposition au soleil... Certaines huiles essentielles ont une action cicatrisante intéressante pour soutenir la régénération cellulaire, d'autres, exfoliantes, aident à améliorer l'aspect des vilaines cicatrices.

### Pour accélérer le processus

Dans un flacon de 15 ml, verser :

- ▶ 1 ml d'HE de géranium rosat
  - ▶ 1 ml d'HE d'achillée millefeuille
  - ▶ 1 ml d'HE de ciste ladanifère
  - ▶ 1 ml d'HE d'hélichryse italienne
  - ▶ 1 ml d'HE de lavande fine
  - ▶ Compléter avec de l'huile végétale de rose musquée du Chili
- Appliquer doucement sur la cicatrice 2 fois par jour, jusqu'à ce qu'elle se résorbe.**

### Solution express

- ▶ **Sur une plaie récente**, appliquer 1 goutte d'HE de géranium rosat, ciste ladanifère, hélichryse italienne ou lavande officinale. Ces huiles essentielles seront encore plus efficaces combinées au macérât de millepertuis, à appliquer le soir seulement car il est photosensibilisant.
- ▶ **Sur une cicatrice plus ancienne (plaie refermée)**, étaler 1 cuillerée à café d'huile de rose musquée du Chili additionnée de 3 gouttes d'HE de lavande vraie. Masser.

### LE CONSEIL EN +

*Pour une bonne cicatrisation, on veille à protéger efficacement la cicatrice du soleil, même l'hiver, et ce, pendant un an minimum. Une peau abîmée exposée aux UV présente en effet un risque élevé d'hyperpigmentation post-cicatricielle (la cicatrice reste brune). Le bon geste : avoir toujours un stick d'écran total dans son sac.*

## couperose

De petits vaisseaux du visage se dilatent, mettant le feu aux joues. Ce flush, cet érythème congestif, c'est la couperose. Si au début la rougeur disparaît au bout de quelques secondes, au fil du temps les petits vaisseaux perdent de leur élasticité et les rougeurs s'installent. Environ 15 % de la population sont touchés par ce désagrément esthétique, les femmes au teint clair y étant particulièrement sujettes. On évite les facteurs déclencheurs : exposition au soleil, passage du chaud au froid, excitants, produits cosmétiques agressifs. Pour se démaquiller, on teste l'HE d'amande douce ou de noyau d'abricot, suivi de quelques pschitts d'hydrolat d'hamamélis ou d'hélichryse italienne. L'huile végétale de chanvre est aussi intéressante pour prévenir la couperose.

### En anti-inflammatoire

Dans un flacon de 60 ml, mélanger :

- ▶ 2 ml d'HE de tanaïse annuelle
- ▶ 1 ml d'HE de géranium rosat
- ▶ 1 ml d'HE de carotte
- ▶ 1 ml d'HE d'hélichryse italienne
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale de rose musquée

**Appliquer sur la couperose 2 fois par jour, en évitant le contour des yeux.**

**NB :** la tanaïse a une couleur bleue, mais, pas d'inquiétude, elle s'estompe en quelques minutes !



**Contre-indiqué** pour les femmes enceintes et allaitantes, les épileptiques, en cas de mastose ou de cancer hormono-dépendant.

### Solution express

▶ On mise sur l'hélichryse italienne pour ses propriétés microcirculatoires. Incorporer 1 goutte d'HE à sa crème hydratante.

**Attention :** elle est déconseillée durant la grossesse et l'allaitement et en cas de traitement anticoagulant. Dans ce cas, opter pour l'hydrolat d'hélichryse, à vaporiser sur les joues en lieu et place de son tonique.



## dartre

Petites plaques sèches et squameuses, rosées ou blanchâtres, les dartres siègent le plus souvent sur le visage et sévissent surtout en hiver. En cause : un manque de lipides au niveau de l'épiderme qui, moins bien protégé, devient plus sensible aux diverses agressions telles que le chaud, le froid ou une infection due à un champignon. Il faut donc agir à la fois sur l'hydratation, la régénération cellulaire et l'infection fongique.

### LE CONSEIL EN +

*Pour pallier la déficience en lipides, on absorbe du bon gras, notamment des oméga 3, avec de l'huile de colza, de lin, de noix, des poissons "gras" comme la sardine ou le saumon, des graines de chia. Par voie cutanée, on applique sur la dartre plusieurs fois par jour 2 ou 3 gouttes d'huile de bourrache, d'argan, de macadamia ou de calendula.*

### Solution express

▶ On mise sur l'HE de géranium rosat pour ses vertus antifongiques et cicatrisantes. En mélanger 2 gouttes à 2 gouttes d'huile végétale de calendula – choisie pour ses propriétés anti-inflammatoires et apaisantes. Appliquer sur la dartre 1 ou 2 fois par jour.

### Pour régénérer la peau

Dans un flacon de 10 ml, verser :  
▶ 2 ml d'HE de bois de hôte  
▶ 1 ml d'HE de niaouli  
▶ 7 ml d'huile végétale de rose musquée  
**Appliquer quelques gouttes sur la dartre, 2 fois par jour durant 7 jours.**

# démangeaisons

Il y a de multiples raisons pour que “ça gratte” ou que “ça démange” : une réaction allergique, une piqûre d’insecte, une maladie dermatologique comme l’eczéma ou le psoriasis, une maladie infectieuse telle que la varicelle, la gale ou une mycose, des poux, des aoûtats, voire le stress. En attendant de traiter l’origine du prurit, certaines huiles essentielles aux propriétés antiprurigineuses, apaisantes et cicatrisantes apportent un véritable réconfort.

## Pour calmer les gratouilles

Dans un flacon de 10 ml, mélanger :

- ▶ 1 ml d’HE de camomille romaine
- ▶ 2 ml d’HE de lavande aspic
- ▶ 1 ml d’HE de tanaïse annuelle
- ▶ 1 ml d’HE de géranium rosat
- ▶ Compléter avec de l’huile de calendula

## On applique quelques gouttes

2 fois par jour sur la zone qui gratte, jusqu’à nette amélioration.



## Solution express

▶ L’HE de camomille romaine est souveraine en matière de démangeaisons, quelle que soit leur origine. Appliquer 2 ou 3 gouttes pures sur la zone qui démange. Pour plus d’efficacité, on peut y associer de la lavande aspic ou officinale. En cas de démangeaisons sur tout le corps, opter pour l’hydrolat de camomille romaine.

## LE CONSEIL EN +

*Le macérât huileux de calendula possède des vertus antiprurigineuses, anti-inflammatoires et antiallergiques. On l’applique sur la zone qui gratte en prenant soin de masser longuement afin de bien faire pénétrer. À renouveler toutes les 2 heures.*

# eczéma

Maladie cutanée inflammatoire évoluant par poussées, l’eczéma se manifeste par des zones rouges portant de petites vésicules ou des squames, souvent associées à des démangeaisons. L’eczéma est dit “de contact” lorsqu’il survient au contact répété d’allergènes, ou “atopique” lorsque la personne présente une prédisposition génétique. L’aromathérapie est une ressource intéressante pour calmer les manifestations de l’eczéma en travaillant à la fois sur les lésions et la sphère psycho-émotionnelle.

## Pour apaiser

Dans un flacon de 15 ml, mélanger :

- ▶ 1 ml d’HE de lavande stœchade (ou lavande vraie, à défaut)
- ▶ 1 ml d’HE de géranium rosat
- ▶ 1 ml d’HE d’iary (facultatif)
- ▶ 1 ml d’HE de palmarosa
- ▶ 1 ml d’HE de tea tree
- ▶ 5 ml d’huile végétale de calophylle
- ▶ 5 ml d’huile végétale de rose musquée

**Appliquer sur les lésions d’eczéma 3 fois par jour, jusqu’à disparition des plaques.**

## Un bain antiprurit

Pour une action apaisante et antidémangeaison, verser :

- ▶ 3 bouchons d’eau florale de géranium rosat ou de lavande vraie dans le bain.

## Contre l’eczéma de contact

Dans un flacon de 10 ml, mélanger :

- ▶ 1 ml d’HE de lavande fine
- ▶ 1 ml d’HE de camomille romaine
- ▶ 1 ml d’HE de palmarosa
- ▶ Compléter avec de l’huile végétale de souci

**Appliquer sur les vésicules 2 ou 3 fois par jour.**



# BEAUTÉ ET DERMATO

## LE CONSEIL EN +

Les peaux eczémateuses trouveront du réconfort avec le gel d'aloë vera, apaisant, réparateur et cicatrisant. La composante psychologique de l'eczéma n'étant plus à démontrer, il faut aussi agir sur la sphère émotionnelle afin de limiter les poussées. Certaines huiles essentielles peuvent aider à recouvrer de la sérénité : racine d'angélique, bois de rose, fragonia, palmarosa, saro, marjolaine ou lavande fine. À appliquer pure chez l'adulte à raison de 2 gouttes sur les poignets et le plexus, 2 fois par jour. Chez un enfant, on les diluera dans 1 cuillerée à café d'huile végétale.



## Solution express

► La camomille romaine est très efficace pour calmer l'eczéma. À utiliser diluée dans du macérât huileux de calendula en cas de démangeaisons. Compter 3 gouttes d'HE pour 1 cuillerée à café d'huile végétale. On peut y ajouter 3 gouttes d'HE de lavande vraie pour renforcer l'action apaisante. À tester également : l'HE de géranium rosat ou de palmarosa. Chez le nourrisson, préférer l'eau florale de géranium rosat ou de lavande vraie, 2 fois par jour pendant 3 semaines.

# ••••• furoncle (abcès) •••••

**A**ccumulation de pus dans un tissu, l'abcès est souvent dû à un staphylocoque ou à un streptocoque. Lorsqu'un staphylocoque doré infecte un follicule pileux, celui-ci gonfle puis finit également par s'emplier de pus : c'est le furoncle. Interdiction d'y toucher ! La priorité : prévenir la multiplication des germes et calmer l'inflammation.

## LE CONSEIL EN +

Pour drainer le pus de l'intérieur, mélanger dans un flacon de 15 ml : 1 ml d'HE d'origan compact, 1 ml d'HE de cannelle de Ceylan écorce, 1 ml d'HE de thym à thujanol. Compléter avec du dispersant. Prendre 10 gouttes dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive ou 1 verre d'eau, 3 fois par jour pendant 7 jours. ► Contre-indiqué chez la femme enceinte ou allaitante et l'enfant.

## Solution express

► Pour une action anti-infectieuse, appliquer matin et soir 1 goutte d'HE de giroflier et 1 goutte d'HE de lavande aspic à l'aide d'un Coton-Tige imbibé d'huile végétale d'amande douce. ► Sur un abcès prêt à mûrir, appliquer plusieurs fois par jour une compresse chaude imbibée de 3 gouttes d'HE de laurier noble. Une fois percé, 2 gouttes pures 3 fois par jour.

## Pour le faire disparaître

Dans un flacon de 15 ml, mélanger :  
► 1 ml d'HE de giroflier  
► 1 ml d'HE de manuka (ou de tea tree)  
► 1 ml d'HE de géranium rosat  
► 3 ml d'extrait de pépins de pamplemousse  
► 9 ml d'huile végétale de rose musquée du Chili  
À l'aide d'un Coton-Tige, appliquer 2 fois par jour ce mélange sur le furoncle, jusqu'à sa disparition.



## gerçures

(crevasses, engelures)

**C**revasses, engelures, gerçures... Autant de termes pour désigner ces petites fissures et plaies de la peau situées le plus souvent sur les mains, les pieds ou aux commissures des lèvres. Généralement dues au froid, elles peuvent aussi être créées par la manipulation de produits chimiques. Ce n'est pas grave, mais ça fait mal !

### Pour cicatriser

La lavande aspic possède des propriétés cicatrisantes exceptionnelles. On l'associe ici au bois de rose, puissant régénérant tissulaire, et au calendula. Dans un flacon de 10 ml, mélanger :

- ▶ 2 ml d'HE de lavande aspic
  - ▶ 2 ml d'HE de bois de hô
  - ▶ 6 ml d'huile végétale de calendula
- Appliquer sur la plaie 3 fois par jour.**

### Solution express

- ▶ **Pour favoriser la cicatrisation**, mélanger 1 à 3 gouttes d'HE d'hélichryse italienne dans 3 gouttes d'huile végétale de millepertuis. Appliquer sur la crevasse.
- ▶ **Contre les engelures dues au froid** : dans 1 cuillerée à café d'huile de calophylle, verser 3 gouttes d'HE de cyprès toujours vert afin de favoriser la microcirculation.
- ▶ **Pour une action calmante sur les gerçures** : dans une cuillerée à café d'huile de calendula, ajouter 2 gouttes d'HE de camomille romaine, bois de rose, lavande vraie ou petit grain bigaradier.

## minceur

**N**e nous méprenons pas : les huiles essentielles ne vont pas faire disparaître les kilos superflus d'un coup de baguette magique ! Mais parallèlement à un rééquilibrage alimentaire – et non à un régime – couplé à une activité physique régulière, certaines huiles essentielles contribuent à la perte de poids et sa stabilisation via différentes actions : moduler l'appétit, brûler les graisses et détoxifier le corps.



### Solution express

- ▶ Pour une action coupe-faim, on respire son flacon d'HE de cannelle de Ceylan, associé à de l'HE de giroflier pour encore plus d'efficacité. À tester également en cas de fringale, l'HE de pamplemousse à respirer ou à avaler, à raison d'1 goutte pure sous la langue.

## Pour brûler les graisses

Pour amplifier le processus de lipolyse, les zestes d'agrumes font merveille. Dans un flacon de 30 ml, mélanger :

- ▶ 1 ml d'HE de zeste d'oranger doux
- ▶ 1 ml d'HE de zeste de bergamote
- ▶ 1 ml d'HE de bigaradier
- ▶ 1 ml d'HE de zeste de citron
- ▶ 1 ml d'HE de zeste de pamplemousse
- ▶ 1 ml d'HE de zeste de mandarine
- ▶ Compléter avec du dispersant de type solubol ou Disper.

**Prendre 10 gouttes 2 fois par jour pendant 7 jours** dans un verre d'eau ou une tisane, à renouveler plusieurs fois pendant l'année.



**Attention :** toutes les huiles essentielles d'agrumes sont photosensibilisantes (même prises par voie orale), on évite donc toute exposition au soleil.

## Pour stimuler la lipolyse

Dans un flacon de 50 ml, mélanger :

- ▶ 1 ml d'HE de cyprès toujours vert
- ▶ 1 ml d'HE de lemongrass
- ▶ 2 ml d'HE de cèdre de l'Atlas
- ▶ 15 ml d'huile végétale de calophylle
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale d'argan (ou de sésame)

**Mélanger avant d'appliquer sur les zones à traiter** (hanches, cuisses, abdomen) une dizaine de gouttes de ce mélange. Puis masser, idéalement en utilisant la technique du palper-rouler. À effectuer matin et soir, en cure de 2 ou 3 semaines, à renouveler en laissant toutefois 1 semaine entre 2 cures.

## Cataplasme amincissant

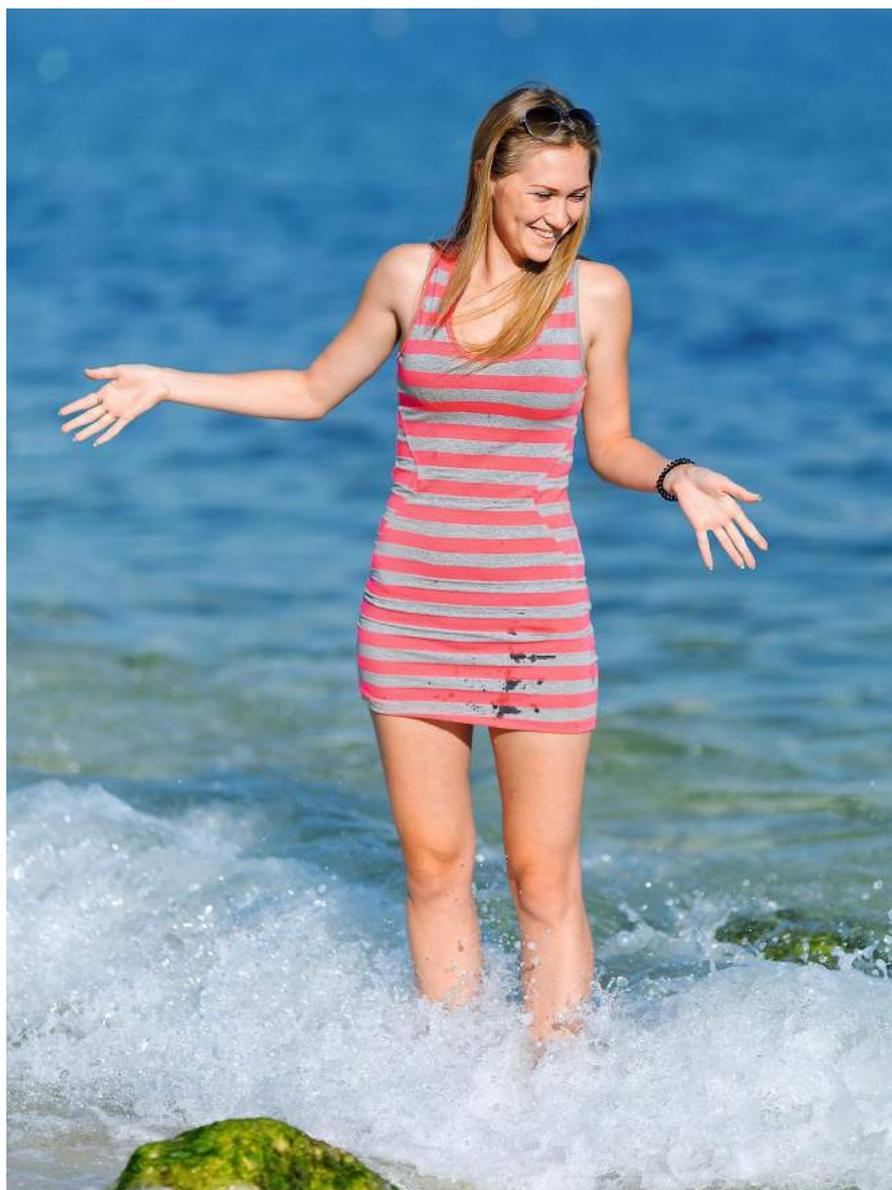
Dans une casserole, faire bouillir dans 1 litre d'eau :

- ▶ 100 g d'algues et 100 g de lierre grim pant

**Laisser bouillir 10 minutes.** Hors du feu, laisser infuser 10 autres minutes, puis placer les plantes entre deux compresses. Masser préalablement la zone à traiter avec quelques gouttes pures d'HE de cèdre de l'Atlas, appliquer les gazes et les laisser poser une dizaine de minutes.

## LE CONSEIL EN +

*Les hydrolats sont un coup de pouce intéressant pour la gestion du poids. Par voie orale, celui de sauge officinale aiderait à modérer l'appétit, surtout en cas de fringales sucrées avant les règles. À combiner avec l'eau florale de genévrier, à raison d'1 cuillerée à soupe de chaque dans un verre d'eau le soir. En phytothérapie, l'orthosiphon (1 cuillerée à soupe par tasse à laisser infuser 10 min, à raison de 2 ou 3 tasses par jour) est bénéfique pour mincir, tout comme le thé vert, concassé ou en poudre.*



# mycose

## LE CONSEIL EN +

*On peut agir de l'intérieur pour traiter le terrain et rééquilibrer la flore intestinale en mélangeant dans 15 ml de dispersant : 1 ml d'HE d'origan kalitéri, 2 ml d'HE de cannelle de Chine et 2 ml d'HE de tea tree. Prendre 5 gouttes 2 ou 3 fois par jour dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive, pendant 7 jours.*



**I**ntertrigo, onychomycose, teigne, pied d'athlète, pityriasis versicolor... La mycose a de multiples appellations en fonction de sa localisation et du champignon qui la provoque. Ces différentes manifestations mycosiques ont cependant toutes un point commun, outre l'inconfort qu'elles occasionnent : une fâcheuse tendance à récidiver ! Avec leur large spectre antifongique, certaines huiles essentielles aident à rompre le cercle infernal de la mycose.

### Solution express

- ▶ **Contre une simple mycose** cutanée ou un intertrigo (mycose au niveau des plis), on opte pour l'HE de tea tree, antifongique très efficace surtout sur le candida albicans. Appliquer 1 goutte pure sur la zone touchée. Celle de niaouli est également intéressante. On l'utilise pure ou diluée dans de l'huile végétale (4 gouttes pour 1 cuillerée à café).
- ▶ **Contre le pied d'athlète**, combiner, pour plus d'efficacité, tea tree et palmarosa, à raison d'1 goutte d'huile essentielle de chaque, matin et soir. Autre combinaison possible : HE de tea tree diluée dans de l'huile végétale de nigelle (1 goutte d'HE, 2 gouttes d'HV).

### Sur la peau

Dans un flacon de 15 ml, mélanger :

- ▶ 2 ml d'HE de bois de hô
- ▶ 1 ml d'HE de palmarosa
- ▶ 1 ml d'HE de géranium rosat
- ▶ 1 ml d'HE de manuka
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale de calophylle

**Appliquer sur la mycose** 2 fois par jour pendant 20 jours, jusqu'à disparition de la mycose.

### Sur les ongles

Contre l'onychomycose, on optera pour cette synergie à réaliser dans un flacon de 10 ml :

- ▶ 3 ml d'HE de tea tree
- ▶ 3 ml d'HE de sarriette
- ▶ 2 ml d'HE de palmarosa

**À l'aide d'un Coton-Tige**, appliquer 2 ou 3 gouttes sur l'ongle 2 ou 3 fois par jour, en prenant soin de ne pas toucher la peau, car l'HE de sarriette est dermocaustique.

### Contre le pityriasis versicolor

Dans un flacon de 15 ml, mélanger :

- ▶ 1 ml d'HE de géranium rosat
- ▶ 2 ml d'HE de lavande aspic
- ▶ 1 ml d'HE de laurier noble
- ▶ 1 ml d'HE de palmarosa
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale de calophylle

**Appliquer sur les taches** 2 ou 3 fois par jour, jusqu'à cicatrisation.

## ongles

**R**ongement intempestif, carence alimentaire, choc, manucure, vernis (dont le redoutable semi-permanent), fumée de cigarette... Les ongles sont soumis à de multiples agressions dont ils sortent striés, cassants ou jaunis. Et pourtant, de jolis ongles signent de belles mains.

### Pour les blanchir

Dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive et 1 cuillerée à café d'huile de ricin, mélanger :

▶ 5 gouttes d'HE de citron

**Masser les ongles, le soir, avec cette préparation, 1 ou 2 fois par semaine.**



### Solution express

▶ Plutôt que sur les huiles essentielles, c'est davantage sur les huiles végétales qu'on va miser pour de jolis ongles. Tout particulièrement l'une d'elles : celle de ricin, indispensable pour les renforcer. Appliquer quelques gouttes 1 ou 2 fois par jour sur chaque ongle. Y ajouter éventuellement 1 goutte d'HE d'ylang-ylang pour stimuler la pousse.

### LE CONSEIL EN +

*Véritable couteau suisse beauté, le gel d'aloë vera peut également s'utiliser sur les ongles comme émollient naturel. On nourrit aussi ses ongles de l'intérieur en introduisant dans son alimentation de la leurre de bière et du germe de blé, riches en vitamines du groupe B, amies des phanères.*

## panaris

**I**nfection siégeant sur la pulpe des doigts, le pourtour ou le dessous de l'ongle, le panaris survient après une petite plaie : une peau arrachée autour de l'ongle, une écharde, une coupure ou une piqûre d'insecte, autant de portes d'entrée aux bactéries, un staphylocoque ou un streptocoque le plus souvent. On reste attentif, car non soigné, le panaris peut entraîner des complications.

### LE CONSEIL EN +

*Le cataplasme d'argile verte, appliqué durant une dizaine de minutes sur le panaris, a une action anti-inflammatoire, antibactérienne et cicatrisante. On peut y ajouter 2 gouttes d'HE de tea tree. Toutefois, lorsqu'un abcès s'est formé, une incision chirurgicale est nécessaire pour ôter le pus et éviter une complication, par exemple une infection de l'articulation. La douleur, intense, lancinante, amènera de toute façon à consulter en urgence.*

### Pour contrer les bactéries

Dans un flacon de 15 ml, mélanger :

▶ 1 ml d'HE de thym à linalol

▶ 1 ml d'HE de niaouli

▶ 1 ml d'HE de bois de hôte

▶ 1 ml d'HE de lavande aspic

▶ 1 ml d'HE de serpolet

▶ Compléter avec de l'huile végétale de lys blanc

**Appliquer quelques gouttes sur le panaris, 2 ou 3 fois par jour, en veillant à bien se laver les mains avant et après.**

### Solution express

▶ Appliquer 1 goutte pure d'HE de niaouli ou de lavande aspic, antibactériens actifs sur le staphylocoque doré. Pour une action choc, associer à parts égales 2 autres puissants antibactériens : l'HE de laurier noble et celle d'origan kalitéri. Appliquer sur le panaris 5 fois par jour durant 48 heures. Au-delà, on consulte son médecin.



## Solution express

On ajoute dans sa crème de jour une goutte d'huile essentielle adaptée à sa problématique :

- ▶ **Peau grasse** : géranium rosat.
- ▶ **Peau sèche** : néroli, camomille romaine.
- ▶ **Peau mature** : bois de hê, bois de rose, néroli, géranium rosat, ciste ladanifère, rose de Damas.
- ▶ **Peau sensible** : camomille romaine, ylang-ylang.

À l'application, éviter le contour des yeux ou utiliser l'hydrolat.

Véritable enveloppe corporelle, la peau est notre barrière contre les agressions de l'environnement. Sa santé et sa beauté dépendent d'un grand nombre de facteurs : l'alimentation, les hormones, les soins qu'on lui apporte, la génétique, les différentes agressions (soleil, froid, tabac, pollution...) et, bien sûr, le temps. C'est donc sur tous ces facteurs qu'il faut agir pour corriger les petits défauts et embellir. Au chapitre cosmétique, certaines huiles essentielles ont une belle carte à jouer grâce à leur action sébo-régulatrice, régénérante cellulaire, antiseptique, antioxydante, astringente.

### Pour une action antiride

Dans un flacon de 10 ml, mélanger :

- ▶ 0,5 ml d'HE de bois de hê
- ▶ 0,5 ml d'HE de rose de Damas (à défaut, de géranium rosat)
- ▶ 6 ml d'huile végétale de rose musquée du Chili
- ▶ 3 ml d'huile végétale de figuier de Barbarie (ou de rose musquée).

**Appliquer sur le visage**, à la manière d'un sérum, le soir, après s'être démaquillée.

### Pour rééquilibrer

Les peaux mixtes sont un casse-tête : elles doivent être assainies à certains endroits, sans pour autant être asséchées.

Cette combinaison est idéale pour purifier tout en hydratant.

Dans un flacon de 50 ml, mélanger :

- ▶ 6 gouttes d'HE de pamplemousse
- ▶ 6 gouttes d'HE de lavandin super
- ▶ 25 ml d'huile de jojoba
- ▶ 25 ml d'huile de pépin de raisin

**Appliquer sur la peau le matin**, en fine couche avant la crème hydratante, ou le soir, en alternance avec sa crème de nuit.

### Pour apaiser

Pour soulager les peaux sensibles, on opte pour la camomille romaine, apaisante, et le géranium rosat, cicatrisant et tonique cutané.

On les associe au calendula, l'ami des peaux fragiles. Dans un flacon de 30 ml, verser :

- ▶ 1 ml d'HE de camomille romaine
- ▶ 1 ml d'HE de géranium rosat
- ▶ Compléter avec de l'huile végétale de calendula

**Appliquer le matin** avant la crème de jour sur le visage.

## pellicules

**F**ines squames blanchâtres plus ou moins épaisses, sèches ou grasses, les pellicules ne sont pas la conséquence d'une peau sèche, mais d'une mycose du cuir chevelu. En cause : le pityriasis capitis, un champignon qui accélère le renouvellement du cuir chevelu. Résultat : les cellules s'accumulent à la surface du crâne et finissent par s'en détacher. En aromathérapie, on mise sur des huiles essentielles aux propriétés antifongiques.

### Solution express

▶ Dans une noisette de son shampoing habituel, ajouter 1 goutte d'huile essentielle aux vertus antifongiques : cade, citron, eucalyptus radié, lavandin, géranium rosat, palmarosa, romarin à cinéole, tea tree ou laurier noble. On peut aussi vaporiser sur cheveux propres et secs de l'hydrolat de patchouli.

### En shampoing traitant

Dans une bouteille de 200 ml de shampoing neutre, ajouter :

- ▶ 20 gouttes d'HE d'ylang-ylang
- ▶ 20 gouttes d'HE de cade
- ▶ 20 gouttes d'HE de romarin à verbénone

**Laisser poser 5 min, puis rincer soigneusement. À renouveler 2 ou 3 fois par semaine.**

### LE CONSEIL EN +

*Une fois par semaine, on fait un masque à base d'argile : mélanger 5 cuillerées à soupe d'argile verte, 3 d'eau, 2 de jus de citron et 4 gouttes d'HE de citron ou de géranium rosat. Appliquer sur les racines à l'aide d'un pinceau à coloration. Laisser poser une vingtaine de minutes. Rincer soigneusement. Le bain à l'huile de nigelle est intéressant aussi. Laisser poser sous une serviette tiède durant 1 heure.*

## psoriasis

**M**aladie inflammatoire de la peau, le psoriasis est dû à un renouvellement accéléré de l'épiderme chez des personnes génétiquement prédisposées. D'évolution chronique, il survient par poussées avec des plaques inflammatoires, des squames et des démangeaisons. Bénin, il a cependant un fort retentissement sur la vie sociale. À côté d'huiles essentielles aux propriétés antifongiques, certains remèdes agissent contre les démangeaisons, comme le macérât de calendula, tandis que d'autres favorisent la cicatrisation, comme l'huile de calophylle, ou hydratent la peau. C'est le

cas de l'huile de bourrache ou d'argan. Quant au beurre de karité, il protège la peau, tout en luttant contre l'inflammation.

### Pour régénérer les cellules

Dans un flacon, mélanger :

- ▶ 1 ml d'HE de pin sylvestre
- ▶ 1 ml d'HE matricaire
- ▶ 1 ml d'HE de racine de livèche
- ▶ 1 ml d'HE de benjoin de Sumatra
- ▶ 1 ml d'HE de nard
- ▶ 5 ml d'huile végétale de calendula
- ▶ 20 ml d'huile végétale de calophylle

**Appliquer 2 ou 3 fois par jour sur les plaques de psoriasis, à raison de 20 jours par mois. Renouveler aussi souvent que nécessaire.**

### Solution express

▶ Contre les démangeaisons : verser 5 gouttes d'huile essentielle de camomille allemande dans 1 cuillerée à café d'huile de calophylle ou de souci. Mélanger et appliquer 2 fois par jour sur les plaques. Une étude a démontré l'action anti-inflammatoire de l'huile essentielle de tea tree sur les lésions de psoriasis. À utiliser diluée dans une huile végétale de calophylle ou de souci, au choix, à raison de 5 gouttes pour 1 cuillerée à café d'huile.

# taches de vieillesse

**L**es taches brunes ou lentigo sont souvent appelées "taches de vieillesse". Pourtant, elles peuvent apparaître sur des peaux jeunes. Le responsable : le soleil qui, sur certaines zones fortement exposées, entraîne une accumulation de mélanine. L'idéal est de se protéger des UV en prévention car, une fois apparues, difficile de faire disparaître ces taches sans passer par la case laser ou cryothérapie. Certaines huiles essentielles peuvent toutefois les estomper.



## Solution express

► **Céleri et carotte** : avec leur action blanchissante, ce sont les deux grandes huiles essentielles antitaches pigmentaires. Incorporer 1 goutte d'HE de céleri dans sa crème de nuit, car elle est photosensibilisante. L'huile de carotte, elle, peut être ajoutée à la crème de jour.

## LE CONSEIL EN +

*Le macérât huileux de lys agit sur les taches brunes. Son secret : l'étioline, qui précie les taches pigmentaires et les éclaircit. À utiliser en sérum, après le nettoyage et avant l'hydratation, matin et soir, sur les taches uniquement. Pour une action éclaircissante globale, l'appliquer sur tout le visage.*

## Pour les gommer

Dans un flacon de 10 ml empli d'huile végétale de rose musquée du Chili, mélanger :

► 0,5 ml d'HE de céleri

► 0,5 ml d'HE de carotte

**Appliquer 2 fois par jour pendant 20 jours, ou jusqu'à disparition des taches.**

# teint terne

**S**ous les effets de la pollution, de la fatigue, du tabac, d'une alimentation déséquilibrée, les cellules mortes s'accumulent à la surface de la peau, lui donnant cet aspect brouillé, terne. Pour retrouver un teint lumineux, il faut agir à la fois de l'intérieur avec une alimentation équilibrée, riche en antioxydants et pauvre en toxines, et de l'extérieur avec des soins qui dopent le renouvellement cellulaire et donnent un coup d'éclat à la peau. Ce que font avec brio certaines huiles essentielles.

## Pour raviver l'éclat

Dans un flacon de 30 ml, empli à parts égales d'huile végétale d'argousier et d'huile végétale de carotte (14 ml), mélanger :

► 1 ml d'HE d'ylang-ylang

► 1 ml d'HE de bois de hō

**Appliquer le matin avant la crème de jour.**

## Solution express

► Après le démaquillage et avant l'hydratation, on vaporise de l'hydrolat de sauge officinale, de rose de Damas ou de carotte pour un effet tonifiant et régénérant cutané.

► On peut aussi ajouter dans sa crème de jour 3 gouttes d'HE aux vertus microcirculatoires et/ou régénérantes : géranium rosat, ciste ladanifère ou patchouli.

## LE CONSEIL EN +

*Une fois par semaine, on s'offre un soin plus profond.*

*Pour hydrater en profondeur et raviver son éclat, ajouter 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang à un masque au beurre de karité. Pour éliminer les toxines, pratiquer une inhalation avec 6 gouttes d'HE de géranium rosat, ciste ladanifère ou myrte verte dans un bol d'eau bouillante. Pour éliminer les peaux mortes et stimuler le renouvellement cellulaire, faire un gommage avec 3 cuillerées à soupe de yaourt, 2 de poudre d'amande et 3 gouttes d'HE de géranium rosat ou cyste.*

## transpiration



### Solution express

- ▶ **Après la douche**, appliquer directement 2 gouttes pures d'HE de palmarosa sous chaque aisselle. À éviter durant la grossesse.
- ▶ **Un peu plus élaboré, mais tout aussi simple** : dans une noisette de crème hydratante non grasse, ajouter 1 goutte d'HE de palmarosa et 1 de sauge sclérée, puis appliquer en massant sur la zone transpirante.
- ▶ **Si on transpire peu**, quelques pschitts d'un hydrolat assainissant peuvent suffire : hydrolat de menthe, d'hamamélis, de géranium, de fleur d'oranger.

### LE CONSEIL EN +

*La pierre d'alun a une action bien connue. Moins tendance, le bicarbonate de soude est assez efficace. En appliquer une pincée sous les aisselles, avec 1 goutte d'HE de menthe poivrée ou de laurier noble pour le parfum. En phytothérapie, faire infuser 10 minutes 1 cuillerée à soupe de sauge officinale. Boire 2 ou 3 tasses par jour sauf en cas de grossesse, allaitement, cancer hormono-dépendant.*

**P**hénomène naturel permettant au corps de réguler sa température, la transpiration entraîne cependant de petits désagréments, à commencer par des effluves désagréables dont il est parfois difficile de venir à bout. Odeurs qui ne proviennent pas de la sueur elle-même mais des bactéries qui s'y développent au fil des heures. En aromathérapie, on mise sur des huiles essentielles régulatrices de la transpiration, astringentes, antiseptiques ou rafraîchissantes pour apporter un peu de fraîcheur et venir à bout des vilaines auréoles et odeurs.

### Pour lutter contre les odeurs

Dans un spray, mélanger :

- ▶ 100 ml d'eau de fleur d'oranger
- ▶ 20 gouttes d'HE de géranium rosat
- ▶ 15 gouttes d'HE de sauge sclérée
- ▶ 5 gouttes d'HE de myrte citronnée

**Bien agiter**, puis appliquer sous les aisselles ou les pieds.

### Pour rafraîchir les pieds

La poudre de bambou intervient dans de nombreux cosmétiques maison. Dans cette préparation, elle est utilisée pour sa capacité à absorber la transpiration excessive

Dans un spray de 50 ml, mélanger :

- ▶ 3 cuil. à soupe d'alcool à 90°
- ▶ 2 cuil. à soupe d'hydrolat d'hamamélis

- ▶ 1 cuil. à soupe de sève de bambou
  - ▶ 18 gouttes d'HE de palmarosa
  - ▶ 10 gouttes d'HE de menthe poivrée
- Bien agiter**, puis pulvériser le matin sur les pieds.

### Pour assainir les aisselles

Dans un petit bol, mélanger intimement :

- ▶ 3 cuil. à soupe d'argile blanche surfine
- ▶ 1 cuil. à café de bicarbonate de soude alimentaire
- ▶ 10 gouttes d'HE de palmarosa
- ▶ 10 gouttes d'HE de géranium.

**Transférer dans un pot** et appliquer le matin sous les aisselles à l'aide d'un pinceau à blush.

## vergetures

**P**etites stries cutanées plus ou moins longues, les vergetures apparaissent lorsque, sous l'effet d'une importante prise de poids, les fibres élastiques du derme se rompent. La peau craque, de petites zébrures violettes blanchissent au fil du temps et prennent un aspect nacré. L'idéal est de les prévenir, car une fois qu'elles se sont formées, les vergetures sont très difficiles à gommer. L'aromathérapie contribue toutefois à les rendre un peu moins vilaines.

### En prévention

Il faut assouplir la peau pour éviter que les fibres se rompent. Verser, dans un flacon de 15 ml :

- ▶ 1 ml d'HE de bois de rose ou de rosalina
- ▶ 1 ml d'HE de ciste ladanifère
- ▶ 1 ml d'HE d'ylang-ylang
- ▶ 5 ml d'huile végétale d'avocat
- ▶ 7 ml d'huile végétale de rose musquée du Chili

**Masser les zones à risque (ventre, cuisses, seins) 2 ou 3 fois par jour avec ce mélange.**

 **Attention !** Cette huile peut être utilisée durant la grossesse, mais seulement à partir du 4<sup>e</sup> mois.

### Solution express

▶ **Durant la grossesse** notamment, masser quotidiennement le ventre et les zones à risque (cuisses, seins) avec de l'huile végétale de rose musquée additionnée d'HE de géranium rosat à 20 %.

▶ **Lorsque la vergeture est là :** appliquer 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 2 fois par jour, pour une action cicatrisante. Déconseillé durant la grossesse et l'allaitement.



## verrue

**C**es petites bosses sur la peau sont dues à un virus de la famille des papillomavirus humains. Bénignes, elles disparaissent spontanément dans les deux ans. Parfois, elles font de la résistance (si elles sont maintenues dans l'humidité) et occasionnent inconfort, voire douleur quand elles sont situées sous le pied. Les propriétés antivirales et dermocaustiques de certaines huiles essentielles vont permettre d'en venir à bout, à condition de les traiter dès leur apparition.

### Pour combattre le virus

Dans un flacon de 10 ml, mélanger :

- ▶ 3 ml d'HE de tea tree
- ▶ 3 ml d'HE de sarriette
- ▶ 2 ml d'HE de citron
- ▶ 2 ml d'HE de cannelle de Ceylan écorce.

**Appliquer au Coton-Tige 2 ou 3 gouttes sur la verrue en prenant soin de ne pas déborder. Bien se laver les mains avant et après. Renouveler l'application 1 ou 2 fois.**

### Solution express

▶ **Sur une verrue récente**, appliquer matin et soir 1 goutte pure d'HE de ravintsara ou de tea tree.

▶ **Si la verrue est plus grosse**, opter pour l'HE de cannelle de Ceylan écorce, à raison d'1 goutte pure sur la verrue à l'aide d'un Coton-Tige, en prenant soin de ne pas déborder sur la peau alentour. À faire 1 ou 2 fois par jour jusqu'à disparition de la verrue. Pour plus d'efficacité, recouvrir d'un simple sparadrap (bande adhésive occlusive).

### LE CONSEIL EN +

*L'ail est un remède naturel souverain. Appliquer une rondelle d'ail frais sur la verrue en veillant à ce qu'elle ne déborde pas sur la peau saine alentour. La fixer avec un sparadrap et la changer tous les jours. On peut aussi miser sur l'ail version aroma : à l'aide d'un Coton-Tige, appliquer une goutte d'HE d'ail sur la verrue.*

# Les petits maux de l'enfance

LES HUILES ESSENTIELLES DOIVENT ÊTRE UTILISÉES AVEC BEAUCOUP DE PRÉCAUTION ET SOUS STRICTES CONDITIONS CHEZ LES ENFANTS. IL SERAIT TOUTEFOIS BIEN DOMMAGE DE S'EN PASSER POUR SOULAGER NOS PETITS DE LEURS PETITS MAUX DU QUOTIDIEN. ANNE-LAURE JAFFRELO, NATUROPATHE

## Les modes d'utilisation



▶ Voie cutanée



▶ Voie orale



▶ À respirer



▶ Dans le bain

## grossesse, nourrissons

### Les précautions à prendre

Oui, les femmes enceintes et les enfants de plus de 3 mois peuvent bénéficier des huiles essentielles pour soulager quelques petits désagréments. Mais avec prudence. Les précautions sont importantes. Voici la marche à suivre.

**N**ausées, jambes lourdes, sommeil capricieux... Autant de petits problèmes qui empoisonnent le quotidien de la femme enceinte alors que de nombreux médicaments lui sont interdits. Bien utilisée, l'aromathérapie peut apporter des solutions. Alors que certaines huiles essentielles sont totalement interdites et dangereuses durant la grossesse

(héliochryse italienne, eucalyptus mentholé, basilic camphré, badiane...), une vingtaine d'entre elles peut être utilisée en suivant les conseils d'un spécialiste. Dans son livre, *Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse* (Leduc.s éditions), la pharmacienne Danièle Festy explique par exemple que "certaines



*huiles essentielles peuvent être employées tout au long de la grossesse, d'autres seulement à partir du quatrième mois. Certaines peuvent être avalées, là encore à partir du deuxième trimestre, d'autres non."* Il est donc impératif de suivre les recommandations du thérapeute ou de se procurer un bon livre pour se soigner en respectant scrupuleusement les posologies et les mises en garde. Certaines huiles essentielles prêtes à l'emploi sont adaptées aux besoins de la femme enceinte, par exemple chez Pranarôm, Indemne, Naturactive ou PuresSENTIEL.

### **Les huiles essentielles adaptées aux enfants**

- ▶ basilic à linalol
- ▶ benjoin
- ▶ bois de hê
- ▶ bois de rose
- ▶ camomille noble
- ▶ camomille allemande
- ▶ cardamome
- ▶ carotte sauvage
- ▶ ciste ladanifère
- ▶ citron
- ▶ coriandre
- ▶ eucalyptus citronné
- ▶ eucalyptus radié
- ▶ eucalyptus smithii
- ▶ genévrier
- ▶ géranium rosat
- ▶ gingembre
- ▶ hélichryse italienne
- ▶ hysope couchée
- ▶ inule odorante
- ▶ laurier noble
- ▶ lavande aspic (à partir de 8 ans en raison du camphre)
- ▶ lavande fine
- ▶ mandarine
- ▶ marjolaine à coquille
- ▶ myrte rouge
- ▶ néroli
- ▶ orange douce
- ▶ palmarosa
- ▶ pamplemousse
- ▶ petit grain bigaradier
- ▶ ravintsara
- ▶ sarro
- ▶ tea tree
- ▶ thym à géraniol
- ▶ thym à linalol
- ▶ vanille
- ▶ ylang-ylang

# LES PETITS MAUX DE L'ENFANCE

## LE BON DOSAGE DES HUILES ESSENTIELLES POUR LES ENFANTS

**De 3 mois à 1 an :** 1 goutte dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale.

**De 1 à 2 ans :** 1 ou 2 gouttes dans 1 cuillerée à café d'huile végétale.

**De 2 à 6 ans :** 2 à 6 gouttes dans 1 cuillerée à café d'huile végétale.

**De 6 à 10 ans :** 4 à 6 gouttes dans 1 cuillerée à café d'huile végétale.

**LE PETIT TRUC MÉMO :** 1 goutte par année d'âge dans 1 cuillerée à café d'huile végétale. Si une goutte supplémentaire tombe par maladresse, on dilue de nouveau avec 1 cuillerée à café d'huile végétale.



## agitation

**U**n enfant, ça bouge ! C'est naturel, et le contraire est plus inquiétant, même si le caractère, l'environnement et l'éducation jouent leur rôle.

Aujourd'hui, on a tôt fait de coller l'étiquette "agité", voire "hyperactif" à un enfant qui a du mal à se poser. Privilégier d'abord les activités de plein air pour défouler les petits lions. Et certaines huiles essentielles aux vertus sédatives les aident à s'assagir.

### Apaiser le trop-plein d'énergie

Le massage est royal pour les petits "hyperactifs", car il combine les bienfaits apaisants du toucher et l'action sédative de certaines huiles essentielles. On masse la plante des pieds et la colonne vertébrale avec ce mélange :

- ▶ 1 goutte d'HE de basilic à linalol
  - ▶ 1 goutte d'HE de lavande fine ou officinale
  - ▶ 1 goutte d'HE de marjolaine ou de camomille romaine
  - ▶ 1 cuillerée à café d'huile végétale d'amande douce
- Peut s'utiliser dès 3 ans.**



### Solution express

- ▶ **Pour un bain relaxant**, mettre 2 gouttes (de 3 mois à 1 an), 3 gouttes (de 1 à 3 ans) ou 6 gouttes (de 3 à 10 ans) d'HE de petit grain bigaradier ou de lavande fine dans 1 cuillerée à soupe de gel douche.
- ▶ **En diffusion dès 3 mois :** 5 gouttes d'HE de mandarine, lavande vraie ou petit grain bigaradier 15 minutes dans la pièce, sans y laisser l'enfant.

# appétit

**O**n est souvent étonné des quantités de nourriture que peut ingurgiter un enfant. Parfois, au contraire, son manque d'appétit inquiète. Tant que la courbe de croissance reste harmonieuse, il n'y a pas lieu de paniquer. Différents hydrolats peuvent toutefois aider à ouvrir l'appétit de son petit.

## Pour ouvrir l'appétit

À partir de 3 ans, mélanger dans une bouteille :

- ▶ 50 ml d'hydrolat de fleur d'oranger
- ▶ 50 ml d'hydrolat de mélisse.

**Donner 1 cuillerée à café du mélange** dans un demi-verre d'eau avant le déjeuner et le dîner, pendant 21 jours. À partir de 10 ans : verser 1 cuillerée à café d'hydrolat de cannelle écorce ou de menthe poivrée (ou un mélange des deux) dans un verre d'eau à boire avant les repas.

## Solution express

▶ On fait respirer à son enfant un flacon d'HE de pamplemousse ou de mandarine. Les senteurs d'agrumes font saliver et peuvent ainsi ouvrir l'appétit. Mais, chez d'autres, elles modèrent au contraire l'appétit. À tester donc.

## LE CONSEIL EN +

*En matière d'appétit, mieux vaut respecter celui de son enfant sans le forcer, ni dans un sens ni dans l'autre. L'appétit évolue par période, et même d'un jour sur l'autre. Et rares sont les enfants qui se laissent mourir de faim. On reste toutefois attentif si ce manque d'appétit perdure. Cela peut cacher une souffrance psychologique.*



# cauchemar

## sommeil difficile

**U**n monstre sous le lit, une sorcière dans le placard, des voleurs dans la maison...

La nuit des enfants est parfois peuplée d'effroyables créatures. Rien d'anormal, cela fait partie du développement psychologique. Certaines huiles essentielles vont l'aider à affronter plus sereinement la séparation du coucher et vivre plus calmement ses nuits.



## Pour des nuits paisibles

Dans un flacon vaporisateur de 100 ml, mélanger :

- ▶ 5 gouttes d'HE de marjolaine
- ▶ 30 gouttes d'HE de lavande vraie
- ▶ 20 gouttes d'HE de petit grain bigaradier
- ▶ 95 ml d'alcool modifié à 70 °

**Vaporiser sur les bords de l'oreiller** (éviter le centre pour préserver les yeux) et les rideaux avant le coucher.

## Solution express

- ▶ **En diffusion dès 3 ans** : 5 gouttes d'HE de lavande officinale une vingtaine de minutes dans la chambre avant le coucher. Si on n'a pas de diffuseur, verser simplement 1 goutte d'HE sur un mouchoir en papier déposé sur la table de nuit ou au pied du lit.
- ▶ **En massage le long de la colonne vertébrale, dès 3 ans** : 3 gouttes d'HE de petit grain bigaradier ou de lavande vraie dans 1 cuillerée à café d'huile d'amande douce.

## croûtes de lait



**P**etites croûtes blanches ou jaunâtres apparaissant fréquemment à quelques semaines de vie sur le crâne ou les sourcils du bébé, les croûtes de lait sont bénignes, juste inesthétiques. Cette dermatite séborrhéique n'a aucun lien avec le lait ou un manque d'hygiène, mais avec une sécrétion trop importante de sébum. Parfois, un champignon – le *Malassezia furfur* de son petit nom – est impliqué.

### En shampoing

Si les croûtes de lait persistent après 6 mois, on peut utiliser ce shampoing aux huiles essentielles. Dans un flacon de 100ml rempli de shampoing bio neutre, mélanger :

- ▶ 10 gouttes d'HE de lavande vraie
- ▶ 10 gouttes d'HE de géranium rosat

**Procéder au shampoing comme d'habitude, en faisant bien attention à ne pas en mettre dans les yeux de l'enfant.**

### LE CONSEIL EN +

Ôter régulièrement les croûtes de lait, mais jamais à sec. Stimulant la sécrétion de sébum, cela aurait pour effet d'entretenir le phénomène. Le bon geste : ramollir les croûtes avec un produit gras tel qu'huile d'olive, huile de noyau d'abricot, vaseline ou crème étudiée pour les croûtes de lait. Ensuite, avec un shampoing ou la brosse à poils souples, elles disparaîtront toutes seules.

### Solution express

▶ Dès 3 mois, vaporiser de l'hydrolat de lavande vraie ou de géranium rosat sur le crâne du bébé. Tamponner ensuite avec de l'huile d'olive et laisser poser la nuit. Le lendemain, brosser afin d'ôter les croûtes et shampoigner pour retirer l'huile.

# douleurs de croissance

Un enfant qui se plaint de douleurs dans les jambes, surtout en fin de journée ou la nuit, sans que l'examen médical ne montre de problème : cela ressemble fortement à des douleurs de croissance, un mal qui toucherait jusqu'à 37% des enfants entre 3 et 5 ans, puis entre 8 et 12 ans. On ne connaît pas l'origine de ces douleurs, mais on sait toutefois les soulager avec l'aromathérapie.

## Pour le décontracter

Il existe une façon très agréable de "calmer le jeu". Verser dans un diffuseur :

- ▶ 5 gouttes d'HE d'orange douce
- ▶ 5 gouttes d'HE de mandarine
- ▶ 5 gouttes d'HE d'ylang-ylang

**Diffuser** durant 10 minutes environ, 2 ou 3 fois dans la journée.

## Solution express

- ▶ **Dès 3 ans**, proposer à l'enfant un bain à la lavande pour soulager ses muscles et ses articulations. Mélanger 3 gouttes d'HE de lavande vraie dans un verre de lait ou dans 1 cuillerée à soupe de lait en poudre. Verser dans le bain en remuant bien.
- ▶ **En massage sur les zones douloureuses**. Miser sur l'HE de katafray ou d'eucalyptus citronné mélangée à de l'huile végétale d'arnica (1 goutte par année d'âge diluée dans 1 cuillerée à café d'huile végétale).

## LE CONSEIL EN +

*En naturopathie, on attribue les douleurs de croissance à un déficit en certains minéraux et oligoéléments : calcium, phosphore, magnésium, silice, fluor. Ces déséquilibres sont dus à des apports insuffisants, mais aussi à des pertes trop importantes, notamment en raison d'une alimentation trop riche en sucres et en protéines. Ces deux acidifiants favoriseraient la fuite de certains minéraux.*



## érythème fessier

Derrière ce terme scientifique, se cache une réalité bien connue de tous les parents de nourrisson : les fesses rouges ! Enfermées toute la journée dans une couche, en contact étroit avec des selles et l'urine parfois très acides, les fesses de bébé, à la peau très fine, sont sujettes aux irritations. Le mieux est de prévenir par des changes fréquents. Quand le mal est fait, l'aromathérapie peut calmer le feu.

### LE CONSEIL EN +

*Le beurre de karité hydrate et aide à réparer la peau, tout en la protégeant des agressions (urines, selles, frottement de la couche) tel un pansement. Le macérât huileux de calendula est aussi très efficace pour protéger et réparer les fesses de bébé. Le liniment oléocalcaire, mélange d'eau de chaux et d'huile d'olive, est également utile aux petites fesses depuis de nombreuses générations.*

### Pour calmer la brûlure de la peau

À partir de 6 mois, ce tale aromatique apaise et cicatrise. Dans un bol, mélanger au pilon :

- ▶ 30 g de talc ou d'argile blanche surfine
- ▶ 20 gouttes d'HE de lavande vraie
- ▶ 10 gouttes d'HE de camomille noble
- ▶ Ajouter 70 g de talc ou d'argile

**Bien remuer, puis transvaser dans une poudreuse. Appliquer sur les fesses après chaque change durant 4 jours.**

### Solution express

▶ **Dès 3 mois**, on vaporise après le change de l'hydrolat de camomille noble ou de lavande vraie (ou un mélange des deux). Puis on applique quelques gouttes de ce mélange préparé dans un petit flacon : 1 goutte d'HE de camomille noble + 1 goutte d'HE de lavande vraie + 1 cuillerée à café d'huile végétale de calendula. À utiliser durant 4 jours, le temps que les rougeurs s'estompent.

## impétigo

Très contagieux, l'impétigo est une infection bactérienne de la peau due à un streptocoque ou un staphylocoque. Des vésicules apparaissent près des narines et sur le pourtour de la bouche. Elles se transforment rapidement en pustules contenant du pus. En éclatant, celles-ci laissent place à une croûte jaunâtre qui démange. C'est aussi peu esthétique. Attention à l'autocontamination si l'enfant se gratte : l'infection peut s'étendre au corps entier, cuir chevelu inclus.

### LE CONSEIL EN +

*Un traitement antibiotique est parfois nécessaire pour en venir à bout. Cela n'empêche pas de recourir à l'aromathérapie par voie externe en complément. On veillera à donner à son enfant des probiotiques pour protéger sa flore intestinale durant l'antibiothérapie.*

### Pour combattre les bactéries

Chez l'enfant de plus de 6 ans, utiliser cette synergie combinant différentes huiles essentielles antibactériennes. Dans un flacon contenant 1 cuillerée à café d'huile végétale de macadamia, mélanger :

- ▶ 3 gouttes d'HE de géranium rosat ou palmarosa
- ▶ 3 gouttes d'HE de tea tree
- ▶ 2 gouttes d'HE de lavande aspic.

**Appliquer sur les lésions 2 gouttes de ce mélange 3 fois par jour pendant plusieurs semaines.**

### Solution express

▶ **À partir de 2 ans**, pour une action antibactérienne, vaporiser sur les lésions d'impétigo de l'hydrolat de thym à linalol 2 ou 3 fois par jour pendant 2 ou 3 semaines. Laisser agir quelques minutes, puis tamponner avec un coton.  
▶ **À partir de 3 ans**, appliquer sur les lésions 1 goutte d'HE de palmarosa diluée dans 2 cuillerées à café d'huile végétale de calophylle, 2 ou 3 fois par jour.

## muguet, aphte

**L**e muguet se manifeste par un enduit ou des points blancs sur la langue, l'intérieur de la bouche et des lèvres, les gencives et, parfois, sur le palais. En cause: le *Candida albicans*, un champignon naturellement présent dans l'intestin, mais qui, en se surdéveloppant, infecte les muqueuses. Rien de grave, mais c'est douloureux. Il est important de traiter pour soulager son bébé et préserver son appétit.

### Pour apaiser la douleur

Contre le muguet ou les aphtes chez l'enfant de plus de 5 ans, opter pour ce mélange de tea tree et laurier noble, très utilisés pour les maux de la sphère buccale. Dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive, mélanger:

- ▶ 2 gouttes d'HE de tea tree
  - ▶ 2 gouttes d'HE de laurier noble
- Appliquer sur les plaques de muguet ou sur l'aphte, 2 ou 3 fois par jour.**

### Solution express

▶ **À partir de 3 mois :** verser 1 cuillerée à café d'hydrolat de laurier noble dans un demi-verre d'eau et vaporiser l'intérieur de la bouche plusieurs fois par jour pour calmer la douleur. Parallèlement, pour assainir le tube digestif, tout au long de la journée, faire boire au bébé un biberon d'eau additionnée d'1 cuillerée à café d'hydrolat de laurier noble ou de tea tree. À poursuivre durant 7 à 10 jours.

### LE CONSEIL EN +

*Si on allaite son bébé, traiter aussi ses mamelons afin de rompre le cercle de la contamination et s'épargner les crevasses que peut entraîner le champignon. Après chaque tétée, vaporiser sur les bouts de sein de l'hydrolat de tea tree ou de laurier noble. On peut également les prendre en interne en cure de 3 semaines.*

## oxyures (vers)

**E**xcitation au coucher, sommeil difficile, démangeaisons anales, irritation de la vulve chez les petites filles et présence de petits vers blancs autour de l'anus ou dans les selles: c'est le tableau classique d'une contamination aux oxyures, ces petits vers intestinaux dont les larves aiment se loger sous les ongles. Rien de grave, mais désagréable et contagieux!

### LE CONSEIL EN +

*On passe pyjamas, linge de lit et de toilette à 60°C. On coupe bien courts les ongles de la famille. On en profite pour rappeler une règle d'hygiène de base: nettoyage des mains à l'eau et au savon avant les repas et après chaque passage aux toilettes. La courge aurait des propriétés vermifuges. On fait croquer 1 cuillerée à soupe par jour de graines à son enfant ou avaler 1 cuillerée à soupe par jour d'huile de courge.*

### En suppositoires

Pour un enfant de plus de 3 ans, faire préparer en pharmacie 20 suppositoires avec:

- ▶ 10 mg d'HE de camomille noble
- ▶ 20 mg d'HE de thym à linalol
- ▶ 30 mg d'HE de tea tree
- ▶ 20 mg d'huile végétale de calendula
- ▶ Excipient pour suppositoire de 1 g (x 20)

**Administrer 1 suppositoire matin et soir pendant 3 jours pendant les phases de pleine lune et d'absence de lune. Durant 3 mois.**

### Solution express

▶ Dans un flacon de 100 ml, mélanger à parts égales de l'hydrolat de thym à linalol (antiparasite) et de l'hydrolat de camomille noble (vermifuge). Donner à l'enfant 1 cuillerée à café de ce mélange matin et soir pendant 5 jours, à chaque changement de lune (moment de prolifération des vers). À renouveler pendant 2 ou 3 mois.

# LES PETITS MAUX DE L'ENFANCE

## poussée dentaire



### Solution express

- ▶ **Vaporiser dans la bouche du bébé** de l'hydrolat de camomille noble plusieurs fois par jour.
- ▶ **Faire boire un mélange**, à parts égales, d'hydrolat de lavande vraie et d'hydrolat de camomille romaine, à raison d'1 petite cuillerée à café 1 ou 2 fois par jour.

### LE CONSEIL EN +

*Les douleurs des poussées dentaires étant particulièrement difficiles à traiter, cumuler les remèdes pour soulager au mieux bébé: homéopathie, gel anesthésiant local à base de plantes, objet à mâchouiller (anneau de dentition réfrigéré, carotte bio lavée) et paracétamol.*

**U**n bébé ronchon, qui bave et mordille tout ce qui lui passe sous la main. Pas de doute, les dents travaillent! Passage obligé chez le nourrisson, la douleur n'en demeure pas moins réelle. Pour soulager son bébé – et ramener le calme au sein de la maisonnée –, mieux vaut multiplier les stratégies.

### Pour apaiser

L'huile essentielle de camomille peut s'utiliser par voie cutanée chez le bébé dès 6 mois. Elle a une salvatrice action sédative et antalgique en période de poussée dentaire. Dans 1 cuillerée à café d'huile végétale d'arnica, mélanger :

- ▶ **2 gouttes d'HE de camomille noble.**
- ▶ **Appliquer quelques gouttes du mélange sur la joue du bébé 4 ou 5 fois par jour.**

## poux

**P**résence de poux dans la classe." Tout parent redoute de voir cette petite affiche sur la porte de la classe de son enfant. Et plus encore, de voir sa progéniture se gratter énergiquement la tête! Dans la chasse aux poux, l'aromathérapie a une carte à jouer aussi bien en préventif qu'en curatif.



### Solution express

- ▶ **En prévention**, l'HE de lavande est incontournable. Pour éloigner les petites bêtes, le matin, frotter la chevelure avec 1 goutte d'HE ou vaporiser un hydrolat de lavande.
- ▶ **Lorsque les poux sont là**, il s'agit d'empêcher poux et lentes de s'accrocher. Pour cela, enduire la chevelure d'huile végétale (coco, olive), laisser poser 1 heure sous un film plastique, puis passer le peigne fin. Laver les cheveux avec son shampoing habituel additionné de 5 gouttes d'HE de lavande.

### En shampoing

Dans un flacon de 100 ml, mélanger :

- ▶ 35 gouttes d'HE de thym à linalol
- ▶ 35 gouttes d'HE de lavande vraie
- ▶ 95 ml de shampoing

**Utiliser comme un shampoing classique**, en veillant à ne pas en mettre dans les yeux.

### Pour étouffer les poux

L'huile de neem est sans conteste l'huile végétale antipoux. Elle les étouffe littéralement et possède en outre des vertus antiparasitaires.

Quand elle est associée à l'huile essentielle de lavandin super, les poux ont peu de chance de survivre !

Dans un flacon de 100 ml, mélanger :

- ▶ 1 c. à soupe d'huile de neem
- ▶ 10 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ 60 gouttes d'HE de lavandin

**Appliquer sur les cheveux**, laisser poser durant 1 heure, puis procéder au shampoing habituel.



Passer ensuite soigneusement la chevelure au peigne antipoux.

### Pour éloigner les poux

Dans une bouteille de 100 ml, verser 40 ml d'eau, puis mélanger :

- ▶ 4 ml d'HE de lavande
- ▶ 3 ml d'HE de thym à linalol
- ▶ 13 ml d'HE d'ylang-ylang

▶ Compléter avec 40 ml d'alcool modifié à 70° ou, à défaut, de vinaigre.

**Bien agiter, laisser au frais** durant 1 heure pour fixer les huiles essentielles. Tous les matins, vaporiser la solution obtenue sur les manteaux, bonnets, écharpes. Décontaminer brosses et peignes, passer le linge et les draps à 60 °C.

## varicelle

Une baisse de régime – petite fatigue, perte d'appétit – précède généralement le symptôme phare de cette maladie infantile : une éruption subite de boutons rosés sur le visage, puis sur tout le corps. Passage (quasi) obligatoire, la varicelle est bénigne durant l'enfance, mais ses démangeaisons sont parfois insupportables pour l'enfant, et ses boutons peuvent laisser de vilaines cicatrices à vie.

### Talc antigratouille

Dans un bol, verser 70 g d'argile blanche et ajouter :

- ▶ 30 g d'argile blanche surfine
- ▶ 20 gouttes d'HE de ciste ladanifère
- ▶ 15 gouttes d'HE de lavande officinale.

**Mélanger longtemps, pour que les substances soient mêlées.** Verser le talc dans une poudreuse, puis appliquer sur les boutons de varicelle jusqu'à 4 fois par jour. Ce talc aromatique, qui combine la ciste ladanifère, antivirale, et la lavande, cicatrisante, peut s'utiliser chez le nourrisson dès 3 mois.

### Solution express

▶ **Pour calmer les démangeaisons** et favoriser la cicatrisation, verser 2 gouttes d'HE de ciste ladanifère dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale de calophylle et appliquer sur les boutons plusieurs fois par jour.

▶ **S'il y a beaucoup de boutons**, ajouter 2 ou 3 gouttes d'HE de ciste ladanifère dans 2 cuillerées à soupe d'argile blanche. Enduire le corps de l'enfant de ce talc aromatique, sans rincer.

### LE CONSEIL EN +

*Du côté des huiles végétales, celle de nigelle est intéressante pour calmer l'inflammation et favoriser la cicatrisation des boutons. On en applique 1 goutte sur chaque bouton, en prenant soin de bien masser pour faire pénétrer. On peut aussi en ajouter quelques gouttes dans le gel douche pour l'adoucir et lui conférer des vertus apaisantes et cicatrisantes.*



### À lire

**L'aromathérapie des petits**, d'Anne-Laure Jaffrelo, éditions Alternatives, 2015, 13,50 €.

# *Le bien-être de nos animaux*

TRÈS UTILISÉES POUR LES ÉQUIDÉS ET LES BOVINS, LES HUILES ESSENTIELLES DOIVENT ÊTRE MANIÉES AVEC PRUDENCE CHEZ LES PLUS PETITS MAMMIFÈRES. ON LEUR PRÉFÉRERA LES HYDROLATS, OU EAUX FLORALES, BIEN MOINS CONCENTRÉS.

SYLVIE HAMPIKIAN, EXPERTE EN PHARMACOTOXICOLOGIE

## *douleurs articulaires*



**L**l boîte, ne pose pas l'une de ses pattes, se tient couché ou assis dans une position inhabituelle ? Ou simplement vous avez remarqué que votre animal, qui n'est plus tout jeune, commence à avoir du mal à sauter sur les meubles ? Arthrose et douleurs liées à l'âge ne sont pas l'apanage des humains. Mais vous pouvez l'aider à ne pas souffrir et à rester longtemps alerte.



### Pour les chiens exclusivement

Pour soulager un chien qui souffre d'arthrose, de crampes ou de contractures musculaires, verser dans 30 ml de macérât huileux

d'arnica ou de genévrier :

► 5 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné  
**Mélanger et masser la zone douloureuse avec environ 1 cuillerée à café de cette préparation.**

### LE CONSEIL EN +

*Les hydrolats sont fragiles. Mieux vaut les conserver au réfrigérateur, dans un flacon bien fermé, et respecter la date limite d'utilisation.*

*Les vétérinaires naturopathes recommandent l'apport en silicium organique pour entretenir le système ostéo-articulaire des animaux vieillissants et soulager leurs douleurs musculo-tendineuses.*

*Compter 10 ml par jour pour un chat ou un petit chien, à mettre directement dans la gueule, dans la nourriture ou le bol d'eau, en cure de 3 ou 4 semaines.*

### Solution express

► Pour soulager les douleurs des vieux chats souffrant de rhumatismes, par exemple, pratiquer des frictions douces sur la zone douloureuse avec 15 gouttes d'hydrolat de laurier noble ou bien 15 gouttes d'hydrolat de romarin jusqu'à 2 fois par jour.

► Même recette antalgique pour le chien en augmentant la dose : environ 1 ml par jour par tranche de 5 kg de poids.

# LE BIEN-ÊTRE DE NOS ANIMAUX

## eczéma

Chiens et chat sont souvent concernés par cette maladie de peau qui peut être provoquée par une allergie, un manque de propreté ou, à l'inverse, un excès de produits irritants (pas plus d'un lavage par an chez le chat si nécessaire et un par mois chez le chien) ou de la somatisation d'un stress. Certaines races de chien y semblent plus sensibles (beauceron, bichon, boxer, caniche, golden retriever, shar-peï, yorkshire). Si votre animal se gratte

et se lèche de manière excessive, que des plaques de poils disparaissent, laissant à nu sa peau sèche, parfois suintante, il est temps de réagir.

### Pour calmer irritations et démangeaisons

Dans un spray, mélanger : la moitié d'hydrolat d'**hamamélis** et la moitié d'hydrolat de **géranium**. Vaporiser directement sur la surface atteinte, puis étaler et faire pénétrer à l'aide d'une compresse.

### Solution express

► Pour désinfecter les lésions et favoriser leur cicatrisation, diluer dans un peu de savon liquide au pH neutre 1 goutte d'HE de thym et 1 goutte d'HE de lavande vraie. Verser 2 gouttes de la préparation sur une compresse imbibée d'eau tiède et passer doucement sur la zone atteinte.

### LE CONSEIL EN +

*Saupoudrer d'un peu de levure de bière la pâtée (1/2 cuillerée à café quotidienne chez le chat, 1 cuillerée chez le chien). Ils apprécient beaucoup son goût et elle apporte de nombreux nutriments qui renforcent l'organisme et donnent un beau poil luisant. En cure de 3 semaines. Si votre animal est triste, avec une tendance à l'eczéma et au pelage terne, ajouter à sa ration un peu d'huile de chanvre durant 3 semaines (1/2 cuillerée à café par jour pour un chat ou un petit chien, 2 pour un grand chien). À conserver au réfrigérateur.*



## gale

La gale est une infection parasitaire très contagieuse qui touche fréquemment les oreilles. L'animal se gratte, secoue frénétiquement la tête et le cérumen, devenu presque noir, est visible dans son conduit auditif. Le sarcopte, l'acarien qui en est la cause, peut aussi élire domicile dans le corps de l'animal, entourant notamment sa tête d'une espèce de "casque croûteux". Heureusement plus rare, cette maladie peut devenir dangereuse si elle traîne. Elle se transmet à l'homme, d'où la nécessité d'enfiler des gants.

### Solution express

► **Attention, à réserver aux chiens !** Verser 30 ml d'huile végétale bio (tournesol ou macadamia) dans un flacon. Ajouter 15 gouttes d'HE de genévrier, 15 gouttes d'HE de girofle et 15 gouttes d'HE de lemon-grass. Mélanger, puis appliquer au pinceau très propre (réservé à cet usage) sur les lésions d'abord 2 ou 3 fois par jour, puis 3 fois par semaine pendant plusieurs semaines jusqu'à guérison complète.



### Pour stimuler la cicatrisation

Le gel d'aloès soulage les démangeaisons, évite les surinfections, hydrate et aide à la guérison des plaies, grâce à sa richesse exceptionnelle en nutriments et en actifs naturels. Non gras, il s'applique facilement même à travers le pelage. Son goût amer évite le léchage et contribue à son action prolongée. Et, de toute façon, il est dépourvu de toxicité même en cas d'ingestion.

### LE CONSEIL EN +

*Le silicium organique peut être appelé à la rescousse. Lorsqu'un animal a été en contact avec des animaux infectés par la gale auriculaire (par exemple en jardinerie), nettoyer préventivement ses oreilles avec un coton imbibé de jus de citron. Au moindre soupçon de gale du corps, même sans certitude, prendre impérativement rendez-vous chez le vétérinaire.*

## gingivite

**O**n peut trouver des brosses à dents et des dentifrices pour chiens et chats, dont l'usage n'est pas si ridicule que cela quand on connaît le nombre d'animaux qui souffrent de problèmes bucco-dentaires pouvant aller jusqu'au déchaussement des dents. Examinez de temps en temps les dents et les gencives de votre compagnon. Si vous constatez des plaques de tartre (marron), des dents déchaussées, une couleur anormale des gencives (jaunes, rouges ou décolorées), ou s'il a vraiment mauvaise haleine, une visite chez le vétérinaire s'impose.

### En prévention

Il n'existe pas de remède pour les petits animaux. Mais des soins réguliers, à effectuer 2 ou 3 fois par semaine sur un animal vieillissant, peuvent prévenir les affections bucco-dentaires. À l'aide d'une seringue (sans aiguille !), instiller directement dans la gueule :

► **Quelques millilitres d'hydrolat de sauge, de mélisse ou de girofle.**

**Maintenir la gueule fermée un petit moment.**

Si votre animal est coopératif, frictionner les mêmes lotions sur ses gencives avec le doigt.

### Solution express

► Pour soigner les gencives du chien (aphte, etc.), verser dans un spray d'environ 30 ml 1 cuillerée à soupe de teinture de propolis, 3 cuillerées à soupe d'eau minérale et 1 goutte d'HE de menthe poivrée. Bien agiter avant chaque utilisation et vaporiser le mélange 2 fois par jour directement dans la cavité buccale jusqu'à disparition de l'inflammation. Le remède se conserve 1 mois à l'abri de l'humidité, de la chaleur et de la lumière.

### LE CONSEIL EN +

*Pour éviter le tartre, donner régulièrement un os à ronger à votre chien et des croquettes à votre chat.*

*Un bon détartrage chez le vétérinaire épargne bien des problèmes.*

*La gingivite donne mauvaise haleine. Pour lutter contre ce désagrément, ajouter dans sa pâtée un peu de persil frais coupé très fin.*



## mal des transports



### Solution express

► Avant le départ, remplir une seringue bien propre (sans l'aiguille !) avec 1 ml (35 gouttes) d'hydrolat de menthe poivrée pour un chat ou la même dose par 5 kg de poids pour un chien. Placer l'extrémité de la seringue entre les dents de l'animal, à la commissure des babines (sur le côté de la gueule), et la vider doucement, pour lui laisser le temps de l'avaler.

Comme les humains, chiens et chats peuvent être malades en voyage, notamment quand ils sont jeunes. Et, comme nous, ils bougent de plus en plus fréquemment : ils

nous accompagnent en vacances, en week-end ou ils déménagent en voiture, en train, en avion ou en bateau. Leur inconfort se traduit par une hypersalivation, accompagnée de gémissements,

puis de miaulements ou d'abolements et, enfin, de nausées et de vomissements. Ces signes sont majorés par l'angoisse, mais, heureusement, il existe des solutions naturelles pour les calmer.

### LE CONSEIL EN +

*Le remède homéopathique **Cocculus indicus** complète les HE. Donner 3 granules en 9CH la veille du voyage, puis 3 granules en 5CH au moment du départ. Renouveler toutes les 2 heures si le voyage est long. Lire aussi, p.128, les remèdes destinés à calmer son anxiété. Pour qu'il n'associe pas la voiture à un moment désagréable, habituez chiot ou chaton à y séjourner moteur éteint, puis moteur allumé sans rouler et enfin pour d'agréables courts voyages (pas pour aller chez le vétérinaire).*

### Pour un chien de plus de 20 kg

Si l'hydrolat de la solution express ne suffit pas, pour un chien de plus de 20 kg, déposer sur un sucre :

► 1 goutte d'HE de gingembre  
**À faire avaler 2 heures avant le départ.**

### Pour un gros chien

Pour un chien de plus de 30 kg uniquement, déposer, toujours sur un sucre :

► 1 goutte d'HE de citron  
**À faire avaler 2 heures avant le départ.**

# puces et tiques

**P**rofitez des câlins pour passer en revue le pelage de votre animal, notamment s'il se gratte. En le caressant à rebrousse-poil, vous débusquerez peut-être des puces, insectes sauteurs de 2 ou 3 mm, à carapace brunâtre, qui se déplacent dans le pelage. Ces parasites sont surtout présents de la fin du printemps à l'automne, en ville comme à la campagne. On les repère mieux sur le ventre, où le pelage est plus clairsemé. On peut dénicher les crottes des puces en passant une compresse légèrement imbibée d'eau sur le cou ou le bas du dos : ces petites poussières noires font rougir le tampon en se diluant. Autre parasite repérable, sévissant à la même période, la redoutable tique ressemble à une verrue brune ou blanche, mais dont on peut distinguer les pattes à la base. Elle est dangereuse par les maladies qu'elle risque de transmettre, à l'animal et aux humains.

## Pour repousser les parasites

Cette solution douce, adaptée aux chiens et aux chats, même tout petits, calme en outre les irritations liées au grattage. Tout d'abord, laver et ébouillanter un spray de 100 ml et rincer la pompe à l'alcool à 70°. Une fois le flacon désinfecté, verser dedans :

- ▶ 30 ml d'hydrolat de romarin
- ▶ 30 ml d'hydrolat de verveine
- ▶ 30 ml d'hydrolat de lavande

**Agiter pour bien mélanger et**

**vaporiser sur le pelage, en évitant les yeux. À renouveler 3 fois par jour pendant 3 jours, puis 1 fois par mois en prévention. Se conserve 3 mois au réfrigérateur, mais à sortir 15 minutes avant emploi.**

## Contre les tiques du chien

Cet acarien géant se fixe dans la peau de son hôte, se nourrissant de son sang jusqu'à une semaine ou plus. Le problème est surtout qu'il peut inoculer, par sa salive, des microbes

## Solution express

▶ Une solution toute simple pour éloigner les intrus, bien supportée même par les chats. Sur un collier, par exemple un collier antipuce périmé, déposer 3 gouttes d'HE de lavande vraie environ une fois par semaine (à cette dose pour un chat et un tout petit chien, ajouter 1 goutte par 10 kg de poids supplémentaire). De plus, l'odeur de la lavande apaise l'animal.

responsables de maladies graves. Il faut retirer l'animal de préférence avec un tire-tique (en pharmacie), sinon à la pince à épiler, en veillant à ne pas laisser la tête du parasite dans la peau. Ensuite, déposer :  
▶ 2 ou 3 gouttes d'HE de lavandin ou de palmarosa sur la peau du chien afin de désinfecter. **En prévention** quelques gouttes d'HE de cèdre du Liban ou de lavande vraie en friction entre les omoplates devraient décourager les récives.

## LE CONSEIL EN +

*Certains animaux sont allergiques aux piqûres de puces et développent une dermatite : démangeaisons exacerbées, apparition de croûtes, de zones dépilées, voire de plaies suintantes (notamment à la base de la queue chez le chien ; plutôt sur les flancs, le dos et le cou chez le chat).*

*La prise de spiruline peut soulager. Cette microalgue riche de très nombreux nutriments s'ajoute à l'alimentation de votre compagnon à raison d'1/2 cuillerée à café de poudre par jour pour les chats et les petits chiens, 1 cuillerée entière pour plus gros chiens.*



# LE BIEN-ÊTRE DE NOS ANIMAUX

## stress

### LE CONSEIL EN +

*Si l'animal semble très traumatisé, le diffuseur de phéromones (chez le vétérinaire) est très efficace. De nombreux vétérinaires naturopathes louent l'efficacité des élixirs floraux ou fleurs de Bach, proches de l'homéopathie. Enfin, le meilleur anxiolytique sera toujours de prodiguer à votre animal de compagnie de longues caresses en lui parlant d'une voix douce et rassurante.*



Même s'ils ne partagent pas nos soucis d'argent ou de travail, nos petits compagnons n'échappent pas au stress. Voyage ou déménagement, nouveau venu dans la famille ou séparation, examen médical ou intervention chirurgicale, autant de motifs d'être déstabilisé plus ou moins profondément. Les huiles essentielles sont tout à fait indiquées pour les apaiser.

### Pour le réconforter

L'avantage de cette formule, c'est que le collier va diffuser pendant un bon moment l'HE apaisante. Verser

sur la partie extérieure du collier (pas en contact avec le pelage):

► 1 goutte d'HE de petit grain bigarade pour un chat ou un petit chien, jusqu'à 3 gouttes pour un gros chien.

**Attendre 10 minutes que l'HE diffuse**

et rattacher le collier au cou de l'animal. S'il s'agit d'angoisse dans les transports et que l'animal voyage dans un panier, verser 1 à 3 gouttes d'HE sur le linge placé au fond.

### Solution express

► Chats et chiens apprécient beaucoup l'odeur de la lavande. Cela tombe bien, car elle relaxe et calme l'anxiété. Verser un peu de gel d'aloès dans une coupelle, ajouter 1 goutte d'HE de lavande vraie (*angustifolia*) pour un chat ou un petit chien (2 gouttes pour un chien de taille moyenne et 3 gouttes pour un molosse). Mélanger et appliquer entre les omoplates, en massant localement pour bien répartir le remède.

## vers

Un animal de compagnie sur deux est porteur de vers, surtout les plus jeunes. Leur santé, ou celle de leurs maîtres, en est rarement menacée. Néanmoins, il vaut mieux garder le contrôle de la situation, car une infestation massive risque d'affaiblir l'animal, de lui occasionner des troubles digestifs, voire de causer de sérieux problèmes aux humains de l'entourage les plus fragiles. Une vermifugation régulière est recommandée, sans attendre de constater la présence des indésirables sur l'anus ou dans les selles. Le bon rythme : 1 fois par mois jusqu'aux 6 mois de l'animal, puis 2 à 4 fois par an, classiquement aux changements de saison.

### Pour agir rapidement

Il n'existe pas de spécialités de laboratoire en aromathérapie dans cette indication. Cependant, ceux qui redoutent l'action des vermifuges chimiques à répétition sur leurs compagnons

à quatre pattes achèteront chez certains vétérinaires des produits de phytothérapie à base de gentiane, de papaye, de mousse de Corse, etc. Par exemple, Naturlys®, Repuls'vers®, Kocci Free®. Une solution efficace et rapide.

### Solution express

► **Françoise Heitz, vétérinaire, a montré qu'il était possible de vermifuger les animaux de compagnie avec des hydrolats en obtenant d'excellents résultats. La bonne dose :** dans une seringue (sans aiguille), prélever : 1 ml (ou 35 gouttes) d'hydrolat de camomille romaine ou de thym à linalol (pour les animaux de plus de 5 kg, ajouter 1 ml par tranche de 5 kg de poids supplémentaire). Pendant 3 jours consécutifs, déposer le médicament dans la gueule, à la commissure des babines, en appuyant doucement sur le piston de la seringue, ou le mélanger à la pâtée.

## yeux

Un œil (ou les deux) qui larmoie, qui produit des sécrétions abondantes, des croûtes ou, pis, est collé par le pus : c'est une attaque de conjonctivite. Les yeux des chats et des chiens sont aussi sensibles que les nôtres aux agressions (poussière, allergie, virus) et l'inflammation oculaire est aussi douloureuse pour eux que pour nous. Si l'œil est rouge ou purulent (sécrétions jaunes), une visite chez le vétérinaire s'impose pour un diagnostic précis ainsi que la prescription d'un traitement adapté, notamment d'un collyre. Toutefois, si l'animal est coutumier des yeux qui larmoient et secrètent beaucoup, les hydrolats peuvent veiller au maintien de leur bonne santé.

### Solution express

► **Imprégner une compresse stérile avec 1 cuillerée à café d'hydrolat de bleuet ou de camomille romaine. Appliquer au coin de l'œil sans toucher l'œil lui-même. Puis essuyer avec une compresse sèche (jamais de coton hydrophile ni de linge risquant de s'effiloche, pour ne pas irriter davantage). Ces hydrolats calment les irritations et peuvent être employés pour le nettoyage quotidien des yeux et des oreilles à la place du sérum physiologique. À conserver 1 mois après ouverture au maximum.**



### À lire

*Soins naturels pour chiens et chats*, de Sylvie Hampikian, Amandine Geers et Olivier Degorce, éditions Terre Vivante, 2015, 17 €.



## Santé



Acouphènes.....	P. 42
Addiction (alcool, tabac, etc.).....	P. 86
Aérophagie.....	P. 56
Allergies respiratoires.....	P. 44
Angine.....	P. 45
Angoisse, anxiété.....	P. 88
Aphtes.....	P. 36
Arthrite.....	P. 66
Arthrose.....	P. 68
Asthme.....	P. 46
Ballonnements (flatulences).....	P. 58
Baisse des défenses immunitaires.....	P. 47
Brûlures et coups de soleil.....	P. 26
Brûlures d'estomac.....	P. 59
Candidose.....	P. 80
Cellulite.....	P. 96
Cheveux.....	P. 98
Choc émotionnel.....	P. 89
Cicatrisation.....	P. 99
Colite spasmodique.....	P. 60
Conjonctivite.....	P. 29
Contusion (bleu, hématome).....	P. 30
Constipation.....	P. 61
Couperose.....	P. 100
Coupure, plaie.....	P. 30
Courbature, contracture.....	P. 69
Crampe.....	P. 70
Crise de foie, gueule de bois.....	P. 61
Dartre.....	P. 100
Déchirure musculaire.....	P. 71
Démangeaisons.....	P. 101
Déprime.....	P. 90
Diarrhée.....	P. 62
Digestion difficile.....	P. 63

Eczéma.....	P. 101
Entorse.....	P. 72
Fatigue.....	P. 31
Fièvre.....	P. 32
Foie fatigué.....	P. 64
Furoncle (abcès).....	P. 102
Gastro-entérite.....	P. 65
Gerçures, crevasses, engelures.....	P. 103
Gingivite.....	P. 38
Goutte.....	P. 73
Grippe.....	P. 48
Hémorroïdes.....	P. 32
Herpès génital.....	P. 82
Herpès labial.....	P. 39
Hoquet.....	P. 40
Hyperémotivité.....	P. 91
Infection urinaire.....	P. 83
Jambes lourdes.....	P. 33
Laryngite, pharyngite.....	P. 49
Libido.....	P. 84
Lumbago, sciatique.....	P. 74
Mal de dent.....	P. 41
Mal de tête.....	P. 34
Mal des transports.....	P. 34
Mauvaise haleine.....	P. 41
Ménopause.....	P. 85
Minceur.....	P. 103
Mycose.....	P. 105
Nausées, vomissements.....	P. 65
Nervosité.....	P. 92
Ongles.....	P. 106
Otite.....	P. 49
Panaris.....	P. 106
Peau.....	P. 107
Pellicules.....	P. 108
Piqûre de moustique.....	P. 28
Piqûre d'insecte.....	P. 35
Polyarthrite.....	P. 75
Préparation au sport.....	P. 76
Psoriasis.....	P. 108
Réveils nocturnes.....	P. 93
Rhume.....	P. 50
Rhumatismes.....	P. 77
Saignement de nez.....	P. 51
Sinusite.....	P. 51
Sommeil.....	P. 94
Stress, trac.....	P. 95
Taches de vieillesse.....	P. 109
Teint terne.....	P. 109
Tendinite.....	P. 78
Torticolis.....	P. 79
Toux grasse.....	P. 52

Toux sèche.....	P. 54
Transpiration.....	P. 110
Vergetures.....	P. 111
Verrue.....	P. 111

## Enfants



Agitation.....	P. 114
Appétit.....	P. 115
Cauchemar, sommeil difficile.....	P. 115
Croûtes de lait.....	P. 116
Douleurs de croissance.....	P. 117
Érythème fessier.....	P. 118
Impétigo.....	P. 118
Muguet, aphte.....	P. 119
Oxyures (vers).....	P. 119
Poussée dentaire.....	P. 120
Poux.....	P. 120
Varicelle.....	P. 121

## Animaux



Douleurs articulaires.....	P. 122
Eczéma.....	P. 124
Gale.....	P. 124
Gingivite.....	P. 125
Mal des transports.....	P. 126
Puces et tiques.....	P. 127
Stress.....	P. 128
Vers.....	P. 129
Yeux.....	P. 129

# 380 REMÈDES

## *aux huiles essentielles*

DIFFUSÉES DANS LE SALON, DISSOUTES DANS UN BAIN, FONDUES DANS UNE HUILE DE MASSAGE, INHALÉES À MÊME LE FLACON... LES HUILES ESSENTIELLES S'AJUSTENT SELON L'EFFET RECHERCHÉ OU L'ENVIE DU MOMENT. ALLEZ-VOUS SOULAGER DES MAUX BÉNINS – UN RHUME OU UN BOUTON? VOUS ATTAQUER À DES TROUBLES PLUS DÉLICATS – UNE ADDICTION OU DES INSOMNIES? PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU, DE VOS CHEVEUX? OU SOIGNER VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE? AU QUOTIDIEN, L'AROMATHÉRAPIE AIDE À RECOUVRER SON ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET MORAL. LE PLUS DIFFICILE? SE LANCER! N'AYEZ CRAINTE, NOS JOURNALISTES ET EXPERTS VOUS ONT CONCOCTÉ UN GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR APPRIVOISER CES FAMEUSES "HUILES". ATTENTION! LE RÉFLEXE AROMA S'ACQUIERT TRÈS VITE, TANT LES BÉNÉFICES SONT APPRÉCIABLES! BONNE DÉCOUVERTE!

5,95 €

N° ISBN : 978-2-35590-352-6

L 12586 · 6 · F: 5,95 € · AL



 **MONDADORI FRANCE**

BEL: 6,50 € - ESP: 6,50 € - GR: 6,50 €  
DOM S: 6,50 € - ITA: 6,50 € - LUX: 6,50 €  
PORT CONT: 6,50 € - CAN: 10,75 \$CAN  
MAR: 70 DH - TOM S: 1050 CFP  
CH: 8 FS - TUN: 14 DTU