



MÉDECINES DOUCES

Action puissante

Une goutte d'huile essentielle concentrée, en moyenne, 150 molécules ou principes actifs différents!

Mes huiles essentielles

SPÉCIAL ÉTÉ

En vacances, parez à tout désagrément, grâce à nos mini-aromathèques réunissant les huiles essentielles les plus appropriées.

PAR SOPHIE PENSA



Les huiles essentielles sont des extraits liquides très concentrés de plantes, obtenus principalement par distillation à la vapeur d'eau. Leur utilisation en aromathérapie est de plus en plus populaire pour soigner les humains, mais aussi les animaux domestiques – le chien, majoritairement. Une goutte d'huile essentielle (HE) renferme en moyenne 150 molécules ou principes actifs différents! C'est pour cela qu'une même huile essentielle peut agir sur différents troubles ou couvrir un large éventail des symptômes d'une pathologie. L'association de deux ou trois HE, quand elle s'avère nécessaire, crée de puissantes synergies. Voici 4 « aromabox » composées spécifiquement pour la saison estivale.

Les précautions à respecter

- N'excédez pas la prise de 10 à 12 gouttes d'huile essentielle au total par jour, chez l'adulte.
- Stockez vos flacons dans un endroit sec, tempéré et à l'abri de la lumière.
- Si vous avez la peau sensible ou intolérante, faites toujours un test préalable avant d'utiliser une HE en massage : déposez une goutte sur le poignet et observez si une tache rouge se forme dans les 24 heures.
- Et respectez les mises en garde spécifiques indiquées pour chacune.



Nos 4 aromabox prêtes à l'emploi

1 Je pars en randonnée

A glisser dans le sac à dos lors d'une escapade en pleine nature, ces trois huiles essentielles soulagent efficacement les inévitables bobos.

La lavande vraie

En cas de coup de soleil, piqûre d'insecte, brûlure légère ou plaie, jambes lourdes, écharde, ampoule, courbatures...

Je l'utilise : 1 à 2 gouttes en externe, directement sur la zone à traiter, ou en massage, après dilution à 10% dans une huile végétale (encadré page suivante). Pas avant 3 ans chez les enfants.

La menthe poivrée

En cas d'insolation, mal de tête, tendinite, indigestion, fatigue...

Je l'utilise : en application cutanée, 1 à 2 gouttes sur la zone à traiter (tempe, cheville, ventre), ou en massage, après dilution à 10% dans une huile végétale

(voir encadré). En cas de fatigue, respirer l'odeur de cette HE directement au flacon (5 respirations lentes et profondes). Convient aux enfants à partir de 7 ans.

L'estragon (ou le basilic)

En cas de réaction allergique respiratoire ou allergie aux pollens.

Je l'utilise : si une crise survient, versez 10 gouttes sur la mèche d'un stick inhalateur et respirez 5 fois, lentement et profondément. Peut être associé à la camomille noble (5 gouttes de chaque sur la mèche). En prévention, prendre 2 gouttes d'estragon dans 1 cuil. à café de miel, le matin et le soir (en cure de 10 jours, renouvelable). Pas avant 7 ans chez les enfants.





MÉDECINES DOUCES

2 Je veille au bien-être de mon chien

Les huiles essentielles sont utiles pour soigner les chiens (mais non les chats), car leur façon de les métaboliser se rapproche de celle des humains.

L'eucalyptus citronné

En cas de douleurs articulaires et musculaires, de prurit. Action répulsive contre les insectes.

Je l'utilise : en massage sur la zone douloureuse, après dilution dans une huile végétale. En pulvérisation sur le corps, avant une balade dans la nature (pour repousser les insectes): 15 gouttes diluées dans 30 ml d'hydrolat de géranium.

La lavande vraie

En cas de plaie superficielle, morsure, douleurs articulaires. Eloigne également les insectes.

Je l'utilise : 1 à 2 gouttes sur la zone à traiter, ou en massage, après dilution à 10% dans une huile végétale. Pour une action répulsive, appliquez à la base de la nuque et de la queue de l'animal avant de partir en balade.



Le ravintsara

En cas de fatigue, toux, atteinte virale, et pour stimuler l'immunité.

Je l'utilise : en massage, après dilution, à la base de la nuque et de la queue (là où il ne peut se lécher), 3 à 4 fois/jour durant 7 à 10 jours.

Préparer une huile thérapeutique

La dilution retenue ici est celle à 10% d'huile essentielle. Dans un flacon compte-gouttes teinté de 10 ml, versez 9 ml d'huile végétale (HV) et 30 gouttes de l'HE choisie (ou 15 gouttes de deux HE différentes, pour une synergie). Appliquez-en quelques gouttes sur la zone à traiter 3 à 4 fois par jour. Pour vos dilutions, choisissez les HV suivantes: amande douce (HV de base, pour toutes les problématiques), arnica (jambes lourdes, courbatures, douleurs, tendinite...), calendula (mycose) ou millepertuis (coup de soleil, brûlure, piqûre, petite plaie, allergie cutanée, etc.). Attention, le millepertuis est photosensibilisant: ne l'utilisez jamais au soleil.



3 Je jardine ou bricole

Un instant d'inattention, et c'est la microcoupure, la piqûre, la chute de l'escabeau ou le lumbago...

La lavande aspic

En cas de piqûre (de rosier, d'ortie, de guêpe, de fourmi...), brûlure, coup de soleil, abcès, plaie, douleurs musculaires, rhumatismes, fatigue.

Je l'utilise : 1 goutte sur la piqûre, 3 fois espacées de 5 min, puis 1 heure après, le soir et le lendemain.

Coup de soleil, brûlure: 3 gouttes dans 1 cuil. à café de gel d'aloë vera ou en dilution à 10%. Abcès: 3 gouttes sur une compresse, placée dessus. Douleurs musculaires, fatigue: en massage, avec la gaulthérie couchée, diluées à 10%. Contre-indiquée en cas d'épilepsie et chez les moins de 7 ans.

L'hélichryse italienne

En cas de bosse, hématome ou œdème suite à un choc, tendinite ou déchirure musculaire.

Je l'utilise : 1 à 2 gouttes sur la zone du choc. En massage local, après dilution à 10%, en cas de tendinite ou autre trauma douloureux, éventuellement associée à la menthe poivrée. Contre-indiquée en cas de prise d'antiagrégant, mais convient à l'enfant à partir de 7 ans.





4 Je soigne ma famille

Voici 3 huiles essentielles SOS, destinées aux petits comme aux grands.

La lavande vraie

A employer comme remède de premier secours pour tous les soucis bénins, dès l'âge de 3 ans, à la manière d'un couteau suisse! Piqûre, brûlure, écorchure, légère infection cutanée, otite de baignade, lourdeur gastrique, stress, insomnie...

Je l'utilise: en massage après dilution dans une huile végétale, sur la zone à traiter (le plexus solaire en cas de stress et difficulté à digérer, derrière le lobe de l'oreille pour une otite, à même la blessure cutanée après un nettoyage à l'eau savonneuse, etc.). Peut être associée à la menthe poivrée en cas d'indigestion ou



de jambes lourdes, ou au géranium rosat pour un coup de soleil ou une brûlure.

Le géranium rosat

En cas de saignement de nez, problèmes cutanés, fatigue, moustiques, mycoses.

Je l'utilise: en massage sur les parties du corps exposées, pour rebuter les moustiques. Sur une mèche de coton (1 goutte) imprégnée d'huile végétale, à insérer dans la narine s'il y a un saignement de nez. En la respirant au flacon pour contrer la fatigue. Convient à l'enfant à partir de 7 ans.

Le citron

En cas d'indigestion, constipation, mal des transports, jambes lourdes.

Je l'utilise: par voie orale pour une indigestion ou la constipation (1 à 2 gouttes sur la langue, 3 fois/jour). En inhalation contre le mal des transports, directement au flacon ou en versant 10 gouttes sur la mèche d'un stick inhalateur, à respirer à volonté. En massage sous la plante des pieds, pour soulager les jambes. Attention, elle est photosensibilisante. Pas avant l'âge de 7 ans.



L'avis de notre experte

Claudie Bourry, pharmacienne, formatrice en phyto-aromathérapie

« Elles sont efficaces pour les petites urgences et en traitement de fond »

« Les huiles essentielles servent à se soigner ponctuellement, au maximum pendant une semaine. Si au bout de 48 heures, cela ne va pas mieux, un avis médical est nécessaire. Pour des problèmes complexes (troubles nerveux, infectieux, digestifs ou

dermatologiques chroniques, par exemple), il sera judicieux de compléter avec des plantes, des hydrolats, des bourgeons, ou encore avec des produits de la ruche. On les utilisera alors en cure d'un à trois mois, en observant toujours un arrêt de 2 jours toutes les semaines. »



Pour aller plus loin

A lire. *L'Aromathérapie et ses alliés naturels - Savoir les associer*, de Claudie

Bourry et Laurence Lebrun. Découvrez une nouvelle façon de se soigner en combinant les huiles essentielles, plantes, bourgeons et produits de la ruche. Editions Terran, 384 p., 29 €.

