

UP

03

PRINTEMPS
2014

5€

INSPIRER LE QUOTIDIEN

CRÉATIVITÉ

Le recyclage,
ça en jette !

PAULINE LEFÈVRE

L'éco-médienne
à l'affiche

TENDANCE

Le Carrotmob
a ses fan(e)s

STREET ART

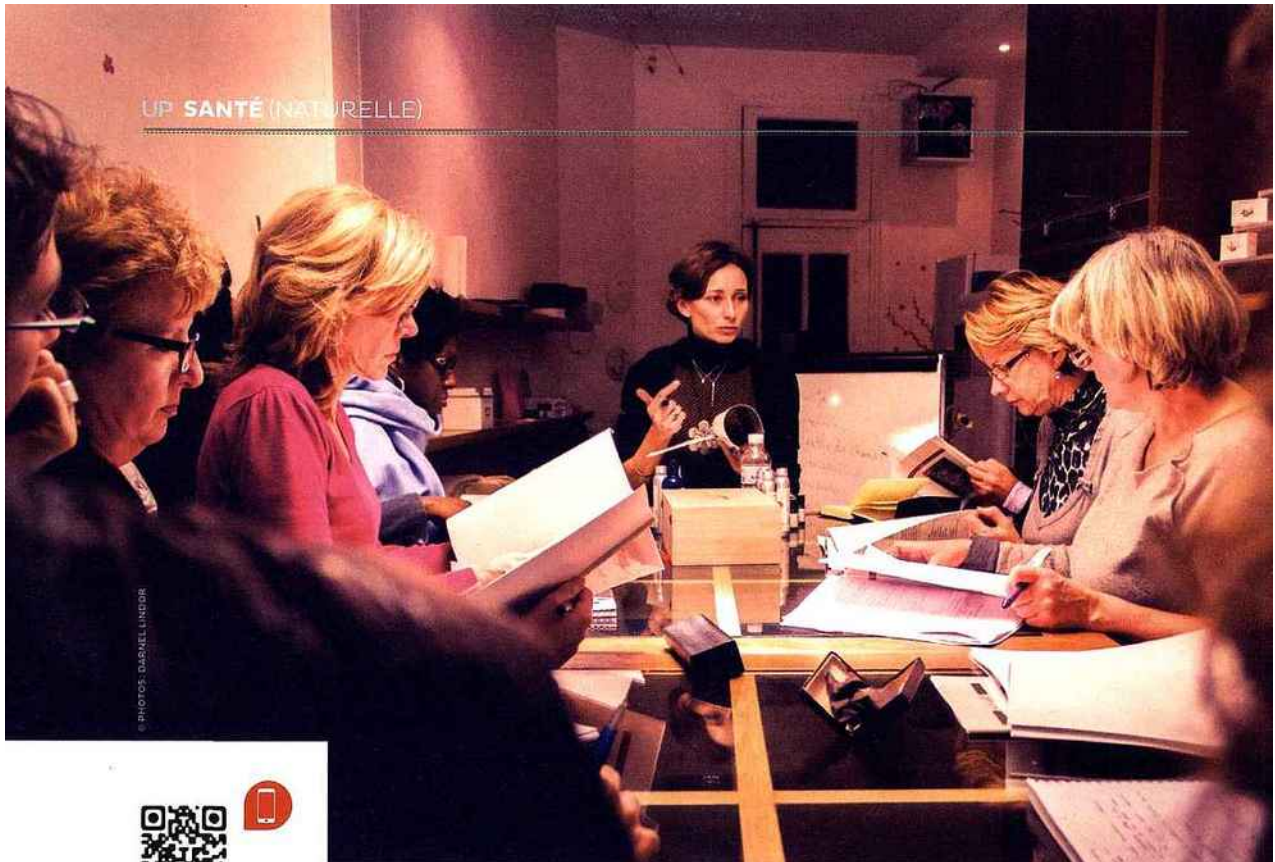
Quand la nature
fait le mur

STEVEN HEARN

invente
la culture
sans complexe

DOSSIER ET SI MON ARGENT CHANGEAIT LE MONDE ?

ÉPARGNE INTELLIGENTE, MONNAIES LOCALES, INVESTISSEMENTS SOLIDAIRES...



UP SANTÉ (NATURELLE)

PHOTOS: GABRIEL LINDOR

Diaporama
photos

DE L'HUILE SUR LE FEU

Chères, inutiles, dangereuses,
les huiles essentielles ?

De petits groupes
d'irréductibles amateurs
apprennent à en faire bon
usage, lors d'ateliers ouverts
à tous les curieux. Testé pour
vous : 1h30 anti-douleur.

Un méli-mélo d'effluves flotte dans la petite boutique. Derrière sa façade jaune, une table haute accueille une dizaine d'habitues, au coude à coude, dont Aude Maillard, docteur en pharmacie et aromathérapeute. Une qualification bien poétique, qui contraste avec l'intitulé du jour : les huiles essentielles et la douleur. «*En aroma, il y a tout un arsenal pour agir sur les muscles, les nerfs, la peau, le psychique, mais aussi des douleurs plus lourdes*», explique la spécialiste. Dans les



MÊME PAS MAL !

En massage sur la zone douloureuse, verser 6 à 10 gouttes du mélange à volonté dans la journée (sauf en cas d'apparition d'une intolérance cutanée). Il est contre-indiqué chez la femme enceinte et allaitante, l'épileptique, l'enfant de moins de six ans et en cas de traitement anticoagulant ou d'allergie à l'aspirine. www.aude-maillard.fr

80 gouttes de menthe poivrée
+ 80 gouttes de katafray
+ 80 gouttes de romarin à camphre
+ 80 gouttes de gaulthérie couchée
+ 80 gouttes de giroflier
+ 80 gouttes de basilic exotique
+ 80 gouttes de lemongrass
+ 80 gouttes de lavande fine
= formule universelle



hôpital, le service obstétrique et paradoxalement, celui des soins palliatifs commencent à les utiliser». Par exemple, pour la gestion des effets secondaires des médicaments. Tous ici sont convaincus: les huiles essentielles sont un soutien précieux aux phénomènes du corps. À commencer par la gaulthérie.

C'EST UN PEU FORT

«*Ça sent les vestiaires!*» Le petit flacon de «*gaulthérie couchée*» fait le tour des nez. L'odeur est familière des sportifs, qui l'utilisent pour préparer leurs muscles à l'effort ou pour les soulager. Originaire d'Asie, la plante avec laquelle l'huile est fabriquée, est en quelque sorte le pendant naturel de l'aspirine. On l'applique diluée, pour soigner l'arthrose, les rhumatismes, les tendinites et autres torticolis, car cet anti-inflammatoire chauffe la zone massée. «*Scientifiquement, son action se vérifie par le niveau de globules blancs*», précise Aude Maillard. Tout comme la menthe poivrée, elle est aussi efficace contre les migraines. À l'aveuglette, l'aromathérapeute cherche une petite fiole dans une caisse en bois. Elle montre d'un geste gracieux, comment appliquer la menthe en cas d'urgence, en partant du front vers les joues.

YLANG EXPRESS

Une goutte de lavande aspic sur une brûlure? Salulaire. Pour les cas plus délicats, «*la première chose à faire est d'aller voir son médecin et qu'il pose un diagnostic; il ne faut pas hésiter à lui demander où se situe l'origine de la douleur*». En ingestion, massage ou par voie olfactive, l'usage des huiles essentielles est multiple, souvent fonction de l'intensité du mal. Aux échardes, petites infections locales ou abcès dentaires répondent le giroflier, l'arbre à thé ou encore la sarriette



«UN PRINCIPE ACTIF AGIT FORCÉMENT»

3 QUESTIONS À...

► **Leïla Nasri**, naturopathe et coach santé/bien-être

QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Elle est obtenue à partir d'une fleur, d'une sommité, d'une feuille ou d'une écorce de plante, par distillation. Cette dernière extrait un principe actif, qui est l'huile essentielle. En fonction de la température et du temps de distillation, les molécules recueillies sont différentes pour la même plante. C'est ce qu'on appelle le chémotype ; il nous permet de définir les principaux constituants et leur mode d'action très précisément.

Y A-T-IL DE RÉELS RÉSULTATS ?

À partir du moment où on utilise un principe actif, ça marche forcément. En France, il est connu, reconnu et expérimenté depuis très longtemps. Par contre, l'huile essentielle utilisée comme seul thérapeutique n'est pas suffisante et s'avère parfois dangereuse. Cela fonctionne si on opte pour les bons produits, aux bons moments pour les bonnes personnes, et avec précaution. Il vaut mieux les respirer ou les appliquer en massage, plutôt que les ingérer. La meilleure garantie reste de consulter un spécialiste.

DONC IL Y A DES CONTRE-INDICATIONS ?

Oui, puisqu'elles sont extrêmement concentrées. Il faut donc éviter d'en administrer aux femmes enceintes ou aux enfants en bas âge par exemple. Également, ne jamais utiliser les huiles sur une plaie ouverte, une peau irritée, sur les muqueuses ou en cas d'allergies. Pensez à les diluer. Évitez la cannelle, le clou de girofle ou l'ail, car elles entraînent des brûlures. Pour débiter, l'huile essentielle de lavande est très facile d'utilisation (en relaxation par exemple), l'eucalyptus contre les maux d'hiver ou la menthe poivrée pour améliorer la digestion. ●





Mes huiles essentielles

de Sophie Macheteau
et Françoise Rapp

Une saison, 5 huiles incontournables. Alliés du quotidien, ces élixirs sont au cœur de recettes beauté, cuisine et, bien sûr, santé.

Les auteurs, l'une formatrice en cosmétique bio et l'autre aromathérapeute, sont inspirées : sirop anti-toux, gel douche anti-courbature ou bougies d'ambiance aromatisent nos journées.

Prat éditions,
octobre 2013,
280 pages, 19 €

Do it yourself !

Créée en 2000, l'entreprise familiale **Aroma-Zone** est une référence dans l'univers des huiles essentielles. Elle propose une plateforme de vente en ligne, des ateliers pratiques, ainsi que des conseils pour élaborer ses propres cosmétiques à partir

d'ingrédients naturels. Depuis février 2014, Aroma-Zone a ouvert de nouveaux locaux à Paris, avec une boutique, un spa et un espace formation.

Le programme des ateliers est sur : www.aroma-zone.com

des montagnes. Des noms enivrants : sur leurs poignets, les uns sentent la camomille, les autres l'hélichryse italienne. La fameuse immortelle. « Vous avez remarqué qu'il y a de l'ylang-ylang diffusé à la sortie du RER ? », lance un participant. L'animatrice éclaire sur son utilité dans la gestion du stress ou encore contre les palpitations. Idéal pour apaiser une foule.

50 CI PAR JOUR

La discussion bifurque dans la bonne humeur. Et de basilic exotique en laurier noble, les digressions ouvrent sur un témoignage : « Depuis le début de l'année, j'utilise des huiles essentielles en tisane ; citron, orange et surtout verveine, qui ont quasiment fait disparaître mes crises d'angoisse », indique un jeune homme épiléptique, atteint d'une lésion cérébrale. « Adapter l'aroma aux réactions de son corps développe notre sensibilité », ajoute une initiée. Car prendre soin de soi est aussi affaire d'intuition.

● Émilie Drugeon

