

avantages



30
ÉTIQUETTES
ADHESIVES
EN CADEAU

**70 SUPER
CADEAUX
À MOINS DE
50€**

FÊTES
MA DÉCO
FÉERIQUE
ET CRÉATIVE

Nutrition
Du tonus,
pas des kilos

SANTÉ
LES NOUVEAUX
ALLIÉS DU
SOMMEIL

CHIC & FACILE
NOÛS MENUS
DE REVEILLON
SUR MESURE

**BONS PLANS
BONNES IDÉES
PETITS PRIX**

**Noël
j'adore!**





ON DÉGAINE LE FLACON D'HUILES ESSENTIELLES À CHAQUE PETIT PÉPIN ? CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR PROFITER (ENCORE) MIEUX DE LEURS BIENFAITS.

par LAURA CHATELAIN

6 clés pour

BOOSTER LES HUILES ESSENTIELLES



Je prépare mon nez

Un début de rhume ? 1 ou 2 gouttes d'huiles essentielles (HE) en inhalation « sèche », c'est-à-dire directement sur un mouchoir, suffisent souvent à enrayer le problème. Mais pour optimiser ce geste, on pense à bien se nettoyer le nez au préalable avec un spray d'eau de mer (ou matin et soir) : muqueuses et sinus sont ainsi mieux préparés à recevoir les actifs. On respire l'HE choisie 4 à 6 fois dans la journée, sans approcher le mouchoir trop près du

nez et des yeux. Si on est très prise (gros rhume, bronchite...), on switche pour une inhalation humide, plus efficace dans ce cas : transportées via de la vapeur d'eau, les HE se diffusent mieux sur les muqueuses du nez, de la gorge et jusque dans les bronches. On verse 2 à 3 gouttes, pas plus (ou bien une capsule toute prête type Pérubore Inhalation ou Olioséptil Inhalation), dans un grand bol ou un inhalateur d'eau bouillante. On respire en se penchant au-dessus (pas trop près, ça ne doit pas piquer les yeux) pendant au moins 10 min en recouvrant la tête d'un linge dans le cas où on utilise un bol. On arrête quand il n'y a plus de vapeur. Attention, jamais d'inhalation si on est asthmatique ni avant l'âge de 12 ans.

médecine douce





2 J'investis dans un diffuseur plutôt que dans un spray

Pour assainir l'air de la maison, se relaxer avant de dormir ou se dynamiser au boulot, on investit dans un diffuseur électrique. Plus intéressant que les brûle-parfums (il faut mettre de l'eau dans la coupelle, sinon les molécules sont détruites par la chaleur) ou les sprays à vaporiser dans l'air (les grosses gouttes retombent rapidement, se répartissent moins bien dans l'atmosphère et peuvent être irritantes), le diffuseur électrique offre une meilleure répartition des HE dans l'air et sans solvants. Avec un modèle à jet d'air sec, les HE sont plus concentrées, idéal pour assainir l'air ou se préparer un bon sommeil, mais attention à diminuer le débit si on se trouve dans la pièce et à ne pas l'utiliser avec des essences plus irritantes comme l'eucalyptus globuleux ou le lemongrass (ou alors en synergie avec d'autres HE). Le modèle à eau (ionique ou à ultrasons) diffuse un mélange d'HE et d'eau sous forme de fine brume : moins concentrée, celle-ci présente moins de risque d'irritations, intéressant si on occupe la pièce dans laquelle on l'utilise ou pour parfumer l'espace. Enfin, pour ne pas saturer nos récepteurs olfactifs ni risquer le surdosage, mieux vaut ne pas laisser le diffuseur, quel que soit le modèle, marcher en continu pendant plus de 3 h. On le fait fonctionner plutôt en alternance : 5 à 10 min toutes les 2 h pour assainir une pièce, 15 à 20 min 3 fois par jour pour favoriser la détente ou le sommeil. D'ailleurs, la plupart des diffuseurs proposent désormais une diffusion par plages, programmée.

En cosmétique, on ne joue pas les apprenties sorcières

Tentée d'ajouter 1 ou 2 gouttes d'HE à son shampooing ou à sa crème minceur pour doper leur efficacité ? On oublie, car elles peuvent interagir avec les actifs de ces produits et faire passer dans la peau des substances qui ne sont pas faites pour ça. Si on veut jouer les petits chimistes, mieux vaut fabriquer carrément ses cosmétiques naturels en partant d'une base neutre et sans parfum prévue à cet effet (gel, crème, huile... vendus dans les boutiques bio et de cosmétiques naturels type Aroma-Zone). Ou utiliser des HE diluées dans une huile végétale, à distance de ce soin (un le matin/l'autre le soir par exemple).



3 Je cible la zone la plus réceptive de la peau

L'application cutanée dépanne à tous les coups : courbatures, stress, troubles ORL ou digestifs, problèmes de circulation... Si on veut une action rapide, il faut appliquer l'HE (de préférence diluée, lire ci-dessous clé n° 4), là où la peau est fine et présente de nombreux petits vaisseaux. On peut déposer, par exemple, 1 goutte d'HE de lavande fine pure (exceptionnellement) sur les poignets et dans le pli des coudes pour se détendre. Ou appliquer sur le plexus solaire, point de rencontre de nombreux nerfs et vaisseaux sanguins : 1 à 2 gouttes d'HE de camomille romaine pure pour mieux dormir, ou 1 à 2 gouttes (toujours diluées dans une huile végétale) d'HE d'eucalyptus radié pour dégager le nez et les bronches ou bien de tea tree pour stimuler nos défenses.



4 Je choisis les bonnes textures pour diffuser leurs vertus

Pour utiliser les HE sans risque sur la peau, il faut les diluer. Mais pas dans n'importe quoi. Une huile végétale est l'alliée idéale, les HE étant solubles dans les corps gras. On la choisit plutôt fluide (argan, macadamia, jojoba...) si on veut une pénétration rapide dans les différentes couches de la peau. On la préfère plus épaisse (amande douce, avocat...) pour un massage long, par exemple pour la détente musculaire. Surtout, on choisit cette huile végétale en fonction de ses vertus thérapeutiques qui vont compléter celles de l'HE. Ainsi, l'huile végétale de calophylle se marie-t-elle bien aux HE anti-cellulite (cèdre de l'Atlas) ou anti-jambes lourdes (cyprès toujours vert), et contre les douleurs articulaires (gaulthérie couchée et gaulthérie odorante) en raison de son action circulatoire et anti-inflammatoire. En revanche, on utilisera l'huile de jojoba en cas de démangeaisons pour ses vertus anti-inflammatoires au niveau cutané et celle d'onagre ou de bourrache contre la sécheresse cutanée.



5 Dans le bain, je les dilue bien

Rien de tel qu'un bain aux HE pour se détendre après une journée marathon. Mais attention, elles sont insolubles dans l'eau, donc on ne les verse jamais directement dans le bain (même diluées dans une huile végétale) ! Il faut un support émulsionnant pour que les HE ne restent pas en surface, sinon on en profite moins, et gare aux irritations car elles se concentrent au contact de la peau et des muqueuses. Le top : une base neutre spéciale bain, vendue en boutiques bio ou de cosmétiques naturels et en pharmacie (Puresentiel, Dr Valnet, Herbes et Traditions...). On mélange 10 à 20 gouttes d'HE dans une tasse à café de base neutre, puis on les verse sous le robinet d'eau chaude une fois que la baignoire est remplie, en brassant pour bien mélanger. Pas ça sous la main ? Exceptionnellement, on peut mélanger l'HE à un gel douche ou un bain moussant, à condition de le choisir le plus naturel possible. En revanche, on oublie l'astuce du lait : le mélange se fait mal, surtout si le lait est écrémé ou demi-écrémé.

PHOTO STUCKEY



Je les avale... en capsules

Par voie orale, les HE sont très efficaces mais sont à manier avec beaucoup de prudence (il faut respecter les doses, et certaines peuvent être carrément toxiques). Pour s'assurer de leur arrivée à destination (la sphère digestive et le système sanguin) sans risque de brûlures au niveau de la bouche et du tube digestif, il est impératif de les mélanger

à 1 cuil. à c. d'huile végétale alimentaire type olive ou colza. On peut aussi utiliser des synergies toutes prêtes pour les troubles respiratoires, digestifs, urinaires... sous forme de capsules contenant un mélange d'huile végétale et d'HE (Olioseptil, Oléocaps de Pranarôm, Aromadoses de Phytosun Arômes, Azéol AF et AB chez PiLeJe) ou les tout nouveaux granules imbibés d'HE à laisser fondre sous la langue (Arko Essentiel d'Arkopharma). On demande toujours conseil à un pro (pharmacien ou médecin) pour le dosage, il varie d'une marque à l'autre, et attention aux contre-indications (en cas de brûlures d'estomac par exemple).

Merci à Fabienne Millet, pharmacienne formée en phytothérapie et aromathérapie, auteur du « Guide Marabout des huiles essentielles ».

Que vaut la «Nespresso» des huiles essentielles?

IRIS est le seul diffuseur qui fonctionne avec des capsules (recyclables) regroupant une synergie de plusieurs HE anti-stress, énergie, sommeil, air sain... SON + Clairement, ça simplifie le dosage : pas de manipulations de flacons, pas de calcul, donc pas de risque d'erreur. Et on est tranquille puisqu'il diffuse automatiquement de manière alternée pendant 6 jours. SON - Le prix des recharges, pas vraiment économique (14,50 € les 3). IRIS Essential Elements, 59,90 €. paris-elysees.com