

LE FÉMININ QUI FAIT DU BIEN

SEPTEMBRE 2018 - N°513 - 2,90 €

Santé

magazine

santé

Alternative

|||||
NOS EXPERTS



Dr Paul Alimi
médecin
ostéopathe
aromathérapeute



Vanessa Bozec
docteur en
pharmacie,
aromathérapeute

6 HUILES ESSENTIELLES QUI SOIGNENT PRESQUE TOUT

En choisissant les huiles essentielles les plus polyvalentes, on peut faire face à la plupart des situations avec seulement quelques flacons. Une trousse à pharmacie naturelle, qui répond aux soucis du quotidien les plus fréquents.

Laura Chatelain





LA LAVANDE OFFICINALE

À la rescousse des petits bobos

Appelée aussi lavande vraie ou lavande fine (*Lavendula angustifolia*), elle est apaisante, antiseptique, anti-infectieuse, cicatrisante et légèrement antalgique.

Brûlures et coups de soleil : selon l'étendue de la brûlure, après l'avoir rincée à l'eau, on peut l'appliquer pure, 2 gouttes par exemple sur une petite brûlure de fer à repasser, ou diluée à 5 % : 10 gouttes dans 1 c. à café d'huile végétale (macadamia, amande douce). Elle calme la douleur et évite la surinfection. 3 à 5 fois par jour puis continuer 1 fois par jour pendant 3 semaines pour ne pas garder de marque.

Petites coupures : 1 goutte pure appliquée sur la plaie en urgence, pour son effet antiseptique et cicatrisant. À répéter 3 à 4 fois dans la journée.

Bouton de moustique : déposer 1 goutte sur le bouton pour atténuer la démangeaison. Répéter dès que cela pique.

Anxiété : appliquer 1 à 2 gouttes sur les zones de détente express, intérieur des poignets et plexus solaire, pour réguler le système nerveux, ralentir la respiration et le rythme cardiaque, notamment en cas de palpitations.

Insomnie : avant de dormir, respirer profondément pendant 5 à 10 minutes une goutte sur un mouchoir et en déposer une sur l'arrière de l'oreiller. En bain relaxant : diluer 20 à 30 gouttes dans une c. à soupe de gel neutre pour le bain, jamais directement dans l'eau.

Courbatures : en massage, elle fait office de décontractant musculaire, diluée à 10 %.

LES PRÉCAUTIONS

C'est l'une des plus sûres, autorisée chez l'enfant dès 30 mois. Mais le risque allergique existe, il faut toujours tester 1 seule goutte sur l'avant-bras pour commencer. À éviter en cas d'asthme ou d'épilepsie non équilibrée, car elle contient un peu de camphre.

LA MENTHE POIVRÉE

L'huile essentielle des lendemains de fête

Digestive, antispasmodique et antalgique, « elle est aussi antidouleur grâce à l'effet froid anesthésiant du menthol », précise le Dr Paul Alimi, médecin ostéopathe.

Maux de tête/migraine : diluer 1 goutte dans quelques gouttes d'huile végétale et masser chaque temple et chaque côté de la nuque. On peut aussi respirer 1 goutte sur un mouchoir sans trop l'approcher des yeux.

Nausées et mal des transports : avaler 1 goutte déposée sur un comprimé neutre (en pharmacie) ou dans du miel juste avant le départ. À renouveler,

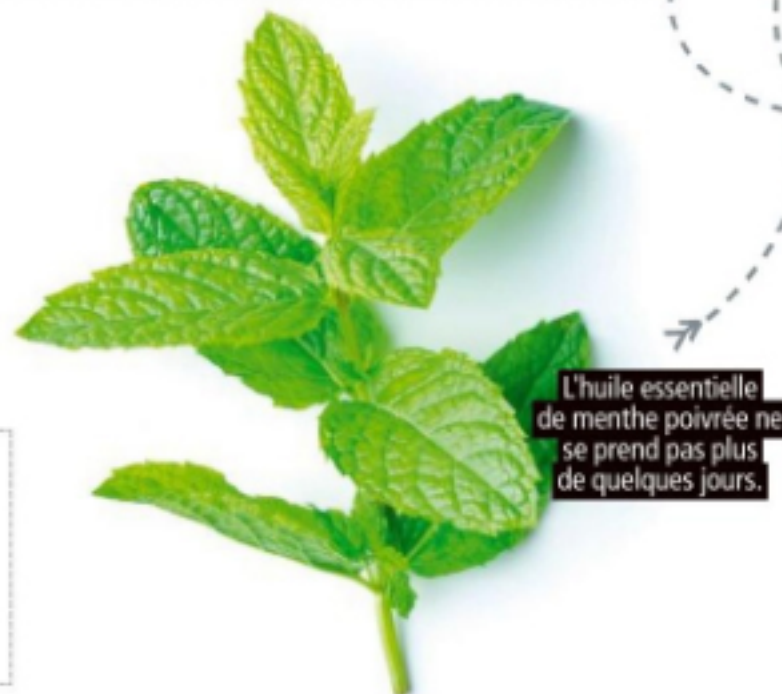
si besoin est, pendant le trajet, 3 prises maximum. Attention, son goût est très fort !

Digestion difficile : prendre 1 goutte sur un comprimé neutre jusqu'à 3 fois par jour ou en prévention avant un repas copieux. On peut aussi masser son ventre avec 1 goutte diluée dans 10 gouttes d'huile végétale, dans le sens des aiguilles d'une montre, pour stimuler les organes digestifs quand un repas nous reste sur l'estomac ou qu'on est ballonné.

Après un coup/choc : en application cutanée, diluée dans une huile végétale : 2 à 3 gouttes dans 1 c. à café.

LES PRÉCAUTIONS

On ne l'utilise pas en diffusion, car elle peut être irritante pour les yeux et les muqueuses, et uniquement de manière localisée, car elle est très puissante. Jamais avant 6/7 ans, en cas d'hypertension non équilibrée ou d'épilepsie (on peut la remplacer par la lavande pour les maux de tête et le citron pour les nausées). Enfin, on la prend ponctuellement, car ses cétones sont toxiques pour le foie.



L'huile essentielle de menthe poivrée ne se prend pas plus de quelques jours.

LE RAVINTSARA

Pour mettre les virus KO

« L'huile essentielle de ravintsara, *Cinnamomum camphora*, est la référence pour soigner les infections virales, mais aussi en prévention, pour renforcer le système immunitaire », indique le Dr Alimi.

Rhumes et infections

ORL virales : avaler 2 à 3 gouttes dans un peu de miel, 3 fois par jour, pour enrayer un rhume, une grippe, une bronchite virale, quand on a de multiples symptômes au niveau du nez, de la gorge, de la fièvre... « Elle aide à dégager le nez et les bronches quand on a du mal à respirer la nuit, d'autant qu'elle induit légèrement le sommeil », indique Vanessa Bozec, docteur en pharmacie. Avant de se coucher, respirer 1 goutte sur un mouchoir, ou au-dessus du flacon.

Défenses

Immunitaires : en prévention, appliquer 1 goutte à l'intérieur des poignets ou sur la plante des pieds, 1 jour sur 2.

Gastro-entérite :

avalé 1 à 2 gouttes sur un comprimé neutre, 3 fois par jour.

Bouton de fièvre :

appliquer 1 goutte pure dès les premiers picotements, sans masser, et se laver les mains. On peut mettre aussi 1 goutte sur les ganglions environnants (gorge, cou...). Jusqu'à 5 fois par jour, 5 jours.

Douleurs musculaires/crampes :

« Elle favorise la récupération physique car elle est aussi décontractante grâce au cinéole », dit Vanessa Bozec. En massage au moins 5 min, diluée à 5 à 10 % dans de l'huile végétale.

INFO +

Chez la femme enceinte ou qui allaite, la plupart des huiles essentielles sont contre-indiquées. Il existe des exceptions (lavande, ravintsara) mais il faut prendre l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien formé en aromathérapie, pour savoir à quel moment de la grossesse elles sont sans danger.

LES PRÉCAUTIONS

Attention à ne pas la confondre avec le ravensara (*Ravensara aromatica*), qui n'a pas les mêmes vertus ! Utilisable chez l'enfant dès 3 ans. Mais jamais en cas d'asthme non contrôlé et pendant les crises (présence de cinéole).

L'huile essentielle de ravintsara a une action légèrement anti-douleur.



LE TEA TREE (arbre à thé)

Un antiseptique puissant

« Anti-infectieuse à large spectre, elle agit à la fois contre les bactéries, les virus, certains parasites et les champignons », énumère Vanessa Bozec.

Infections ORL : « Il ne faut pas l'utiliser pour un rhume mais en cas de sinusite ou d'angine, qui est sans doute d'origine bactérienne quand le nez coule jaune, qu'il y a des glaires épaisses », précise le Dr Alimi.

Appliquer 1 goutte de chaque côté du visage, au niveau des sourcils ou des pommettes en cas de sinusite, sur les ganglions du cou en cas d'angine. Et compléter par voie orale : 3 gouttes sur 1 comprimé neutre à laisser fondre sous la langue, 3 fois par jour pendant 4/5 jours.

Mycoses : au niveau des ongles de pieds ou des parties génitales. « En cas de mycose vaginale, l'huile essentielle de tea tree respecte la flore intime contrairement à certains antimycosiques », note Vanessa Bozec. On mélange 1 goutte dans

un gel moussant le plus neutre possible, à utiliser 1 fois par jour pendant 1 semaine. Si c'est entre les doigts de pieds :

appliquer 1 à 2 gouttes sur la peau propre, pure ou diluée dans un peu d'huile végétale si la mycose s'étend. Jusqu'à disparition, en moyenne 15 jours à 3 semaines.

Boutons : de moustique, furoncle, début de panaris, herpès... dès que c'est inflammé : appliquer 1 goutte pure avec le doigt ou un coton-tige, 2 à 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Maux de bouche : appliquer 1 goutte pure pour désinfecter une plaie ou un aphte, 2 à 3 fois par jour, 3 à 5 jours. « Son action légèrement anti-inflammatoire apaise aussi la douleur », précise Vanessa Bozec. En cas de gencives inflammées, utiliser 1 goutte sur la brosse à dent, 1 fois par jour pendant 5 à 7 jours. En prévention du tartre, même chose 2 fois par semaine.

LES PRÉCAUTIONS

On ne l'utilise jamais pure avant 3 ans et par voie orale, chez l'adulte uniquement. On ne dépasse pas 3 prises par jour. « De plus, des réactions allergiques cutanées sont fréquentes. Mais on ne devient allergique qu'après des contacts répétés, il y a donc peu de risque si on en fait un usage modéré et ponctuel », précise le Dr Pascale Mathelier-Fusade, dermatologue-allergologue.



L'IMMORTELLE

L'arnica version aroma

Appelée aussi hélichryse italienne, elle est anti-hématome, anti-œdémateuse, anti-inflammatoire et circulatoire.

Bleus et bosses : appliquer 1 à 2 gouttes le plus vite possible pour empêcher l'hématome, puis 3 à 5 fois par jour, pendant 3 à 5 jours.

Douleurs articulaires : en cas d'arthrose, arthrite, tendinite, mais aussi d'entorse, torticolis ou lumbago, en massage. En raison de son prix élevé, mieux vaut l'associer avec la gaulthérie et l'eucalyptus citronné : 2 gouttes de chaque

dans une c. à café d'huile végétale.

Jambes lourdes : elle aide à limiter l'œdème, à relancer la circulation et elle agit même sur les varices. En massage sur les jambes, du bas vers le haut, diluée à 5 à 10 % (par exemple dans l'huile végétale de calophylle, circulatoire), 2 fois par jour pendant 3 semaines.

Mains et pieds froids : on profite de son action circulatoire pour réchauffer les extrémités et diminuer l'engourdissement. Diluer 10 gouttes dans une c. à café d'huile végétale, masser et frictionner, 5 min.

LES PRÉCAUTIONS

Ne pas l'utiliser sans avis médical si on est sous traitement anticoagulant, car elle fluidifie le sang, il y a donc un risque hémorragique. Uniquement diluée avant 6 ans.

L'huile essentielle d'immortelle est encore plus puissante que l'arnica.



LA CAMOMILLE NOBLE

Pour s'apaiser

Appelée aussi camomille romaine, elle est relaxante, anxiolytique et antispasmodique.

Choc nerveux/émotionnel : 1 goutte à respirer sur la face interne des poignets pour se calmer.

Troubles du sommeil : appliquer 1 à 2 gouttes pures, à l'intérieur des poignets et sur le plexus solaire avant de dormir, 5 jours sur 7, pour rééquilibrer le sommeil.

Maux de ventre : efficace contre les douleurs, en cas d'aérophagie, d'acidité gastrique... causés par une digestion difficile. En

massage sur le ventre, diluée à 5 à 10 %.

Douleurs dentaires : appliquer 1 à 2 gouttes avec le doigt ou un coton-tige, contre la zone douloureuse, 3/4 fois par jour en attendant le rendez-vous chez le dentiste. « Elle est moins caustique pour les muqueuses que le clou de girofle », note Vanessa Bozec.

Réactions cutanées : dès que ça démange (piqûre d'ortie, bouton de moustique...), l'appliquer sur la peau diluée à 5 % dans une huile végétale douce (tournesol, jojoba...).

LES PRÉCAUTIONS

Bien tolérée chez l'enfant dès 12 mois, mais uniquement par voie cutanée. Ne pas l'utiliser au long cours en cas d'insuffisance hépatique.

Comment diluer les huiles essentielles ?

Diluée à

5%



10
gouttes
d'huile
essentielle

dans 1 c. à café
d'huile végétale

ou



45
gouttes
d'huile
essentielle

dans un
flacon de
30 ml d'huile
végétale

Diluée à

10%



20
gouttes
d'huile
essentielle

dans 1 c. à café
d'huile végétale

ou



90
gouttes
d'huile
essentielle

dans un
flacon de
30 ml d'huile
végétale

NOTRE SÉLECTION D'HUILES ESSENTIELLES

L'idéal est d'opter pour une huile essentielle bio (label AB/ Ecocert) afin d'être sûr que les plantes sont cultivées sans pesticides. Le nom latin doit figurer sur le flacon.



Lavande officinale bio, Eona, 10,40 € les 10 ml.



Menthe poivrée bio, Pures-sentiel, 7,10 € les 10 ml.



Ravintsara bio, Ladrôme, 9,05 € les 10 ml.



Arbre à thé, So'Bio Etic, 7,55 € les 15 ml (disponible en GMS).



Hélichryse italienne (de Corse) Bio, Aroma-zone, 12,50 € les 2 ml.



Camomille noble Bio, Pranarôm, 19 € les 5 ml.