

[Abonnez vous au flux RSS](#)

Tous en forme... La Plateforme de Clarisse

Mots clés de recherche



- [Accueil](#)
- [Sport, activité physique, c'est bon pour la santé...](#)
- [Edition: vivez votre passion au quotidien!](#)
- [N'attendez plus, bougez-vous !](#)
- [A propos de l'auteur »](#)
- [Les rendez-vous à ne pas manquer](#)
- [Dans les salles, quoi de neuf?](#)
- [LE GUIDE SANTÉ DU SPORTIF](#)
- [Je vous souhaite une très belle année 2016](#)
- [Le saviez-vous?](#)

[Dans ma pharmacie](#), [Forme](#), [Sport & Santé](#) 21 octobre 2016

J'améliore ma récup avec les huiles essentielles

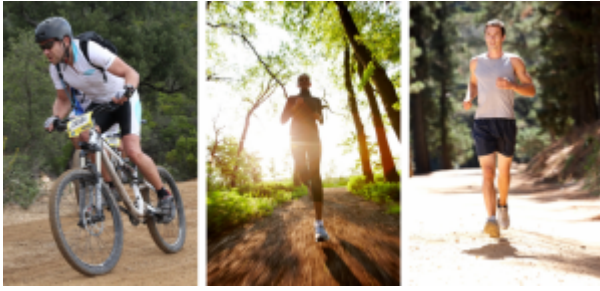


Pour dénouer vos muscles et dégripper vos articulations, mettez de l'huile... essentielle ! Contractures, tensions, crampes, jambes lourdes... Quel que soit le niveau de pratique, l'aromathérapie aide le corps à mieux récupérer grâce aux huiles essentielles. Elles sont même une alliée ! Avec Françoise Couic Marinier, docteur en pharmacie, spécialiste en aromathérapie et consultante pour le Comptoir Aroma

PAR CLARISSE NÉNARD

Comment agissent-elles sur mes muscles ?

Les huiles essentielles sont des concentrées de plantes aux principes actifs puissants. Seules ou mélangées à une huile végétale, elles pénètrent très facilement dans la peau avant de se diffuser jusqu'aux muscles et avoir une action in situ. Elles agissent comme un médicament. Selon les besoins, on utilisera différentes molécules naturelles pour décontracter, relaxer et oxygéner.



J'ai des courbatures de folies, je prends laquelle ?

S'il y en a une à utiliser et que vous trouverez un peu partout, c'est l'HE de Gaulthérie (couchée ou odorante). Sa principale molécule est un dérivée de l'aspirine, elle va fluidifier le sang. Le muscle s'en trouvera mieux oxygéné. Grâce à ce nouvel apport sanguin riche en O₂, il se relâchera. Deux gouttes suffisent dans une crème ou une huile végétale pour avoir un effet décontractant.

Aïe ! J'ai mal aux articulations !

Si elles vous font souffrir juste après la séance, refroidissez le muscle et l'articulation avec deux gouttes d'HE



de Menthe Poivrée que vous
mélangées avec un gel d'aloé vera par exemple.

avez préalablement

Si votre articulation est raide le lendemain, il faudra plutôt chauffer. Ajoutez dans une huile végétale ou dans une crème anti-inflammatoire de type Voltarène deux gouttes de Romarin Camphré. Non seulement ça va chauffer un peu mais le Camphre va décontracter et donc aider à améliorer le mouvement.

Je me suis fait mal à un tendon

En préventif ou en curatif, utilisez la Gaulthérie. Elle est très efficace sur les tennis ou les golf elbows. Si vous avez vraiment mal après un match, mettez une goutte de Gaulthérine et une autre de Menthe Poivrée dans une huile végétale.

Je peux les employer en synergie ?

Oui. Vous avez la possibilité d'en utiliser deux ou trois. Vous pouvez mettre 30% de chaque que vous



ajouterez dans une huile végétale.

Je les emploie de quelle façon ?

- **Dans mon bain ?** Sachant que les huiles essentielles ne sont pas solubles, diluez-les dans une noisette de gel douche ou dans un fond de crème ou de lait en oupdre ou liquide non écrélé, l'équivalent d'une petite dosette de café. Dans une eau à 37°C, elles vont très vite pénétrer. Pour un bain détente après une séance de sport le soir, mettez 10 gouttes d'HE de Lavandin Super très apaisant pour les muscles et l'esprit.
- **En massage**, je les mélange avec des huiles végétales (aloé véra, abricot...), crèmes, gels et autres. Comme on dose à 10%, cela vous permet un bon massage sur une grande partie du corps.
- **Dans un verre d'eau ?** La voie orale n'est pas forcément la plus efficace. Sans compter qu'elles ne sont pas délicieuses au goût... Par contre distillez-en sur un morceau de sucre ou une boulette de mie de pain.

Je mets quelle dose ?

- Quelle que soit la voie, ne dépassez pas 10 gouttes par jour.
- Pour 10 ml d'HV, mettez 30 gouttes d'HE.
- J'obtiens une crème à 10% en mélangeant par exemple pour 50gr de crème jusqu'à 150 gouttes au total d'HE.

Je respecte certaines règles

- Avant de les utiliser, je teste dans le pli du coude pour vérifier si je ne suis pas allergique.
- Je fais attention à la Gaulthérie qui est contre indiquée si je suis sous anticoagulant ou hémophile.
- J'évite de m'irriter la peau en les mélangeant à des huiles végétales (HV).
- Je me lave bien les mains après m'en être servi.
- Je ne me frotte pas les yeux avec notamment la Menthe Poivrée, sinon je vais pleurer comme une Madeleine.



- Je ne me les injecte pas.

Mon top five des huiles essentielles

1. La Gaulthérie (anti-inflammatoire)
2. L'Eucalyptus citronné (anti-inflammatoire)
3. L'Hélychrise italienne (coup, œdème, bleu, bosse, fracture, tendinite...)
4. La Menthe Poivrée pour son effet froid
5. Le Romarin Camphré pour chauffer

Ma recette spéciale récup

Je mets une goutte d'HE de Menthe Poivrée ou d'HE de Citron sur un petit morceau de sucre ou de la mie de pain. Rien de tel pour me redonner un coup de fouet après mon sport entre midi et deux !

Clarisse Nénard

© **Tout Droit Réserve**

J'aime

10

Tweet

G+1

2

Mots-clefs : [Bien-être](#), [Eucalyptus](#), [Forme](#), [Gaulthérie](#), [huiles essentielles](#), [massage](#), [récupération](#), [récupération sportive](#), [sport](#)

[Le taping, une bande qui vous veut du bien](#)

À propos CLARISSE Nénard

[Voir tous les articles de CLARISSE Nénard](#)



Inscrivez vous

Abonnez vous à notre newsletter pour recevoir les mises à jour par mail .



Articles en relation

- [Le Six Senses Yao Noi prend de la hauteur...](#)
- [Le Saucony Running Club s'associe au Jardin d'Acclimatation pour les Ateliers du Running !](#)
- [La carte cadeau Gymlib = 400 activités dans 1 200 salles en France](#)
- [Pourquoi prendre un coach? Comment le choisir?](#)
- [Anima Athletica, LA nouvelle marque française!](#)

Pas encore de commentaire.

Laisser un commentaire

Nom

E-mail

Nom d'utilisateur Twitter

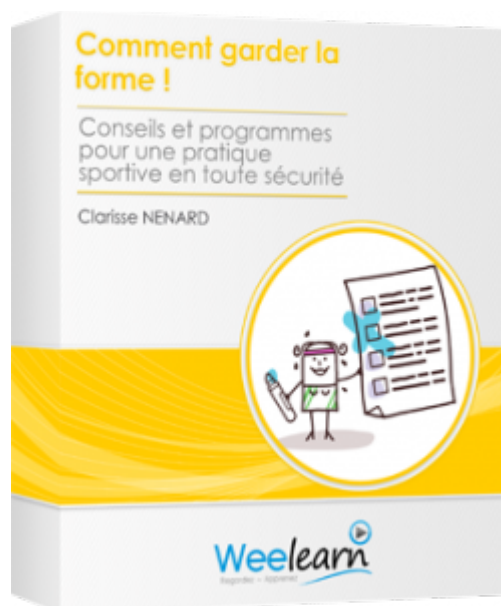
URL Facebook

Soumettre le commentaire

Le sport c'est que du bonheur!



Parce qu'il ne suffit pas de dire et de répéter qu'il faut faire du sport



Le Guide Santé du Sportif aux éditions Dangles



Les Rubriques

- [À Lire](#)
- [À ne pas manquer – Save The Date!](#)
- [Activités physiques](#)
- [Appli](#)
- [Beauté](#)
- [Bien-Etre](#)
- [Bons Plans](#)
- [Ca vient de sortir !](#)
- [Courses à obstacles](#)
- [Dans ma pharmacie](#)
- [Diététique](#)
- [Evasion](#)
- [Fitness](#)
- [Forme](#)
- [High Tech](#)
- [Hygiène](#)
- [IDÉES CADEAUX](#)
- [Interview People](#)
- [Jeu Concours](#)
- [Matos](#)
- [Médecine Douce](#)
- [Mincir](#)
- [News](#)
- [Nutrition](#)
- [Phyto](#)
- [Préparez votre été !](#)
- [Programme de remise en forme](#)
- [Running](#)
- [SANTÉ](#)
- [Shoppez les tendances....](#)
- [Ski](#)
- [Sport](#)
- [Sport & Santé](#)

- [Sport & Société](#)
- [Sport Caritatif](#)
- [Tests](#)
- [Thermes Spas...](#)

Pages

- [A propos de l'auteur](#)
 - [A LIRE dans la Presse](#)
- [Dans les salles, quoi de neuf?](#)
- [Edition: vivez votre passion au quotidien!](#)
- [Je vous souhaite une très belle année 2016](#)
- [LE GUIDE SANTÉ DU SPORTIF](#)
- [Le saviez-vous?](#)
- [Les rendez-vous à ne pas manquer](#)
- [N'attendez plus, bougez-vous !](#)
- [Sport, activité physique, c'est bon pour la santé...](#)

La pensée du jour...

- [Album : La pensée du jour...](#)



- pas de droits sur l'album 48105

[Forme](#) 13 octobre 2016

[Le taping, une bande qui vous veut du bien](#)



Le kinesio-taping® n'est pas une sorte de color strapping. Selon la couleur, la tension, le sens, la direction... il agit [...]

J'aime 14

Tweet

G+1 3

[Beauté](#) 6 octobre 2016

[Gym faciale : musclez votre visage contre les rides](#)



Si la gymnastique affine la taille, permet d'avoir des abdos en béton, des cuisses fuselées, des fesses bien rebondies... Pourquoi [...]

J'aime { 6

Tweet

G+1 { 2

[À ne pas manquer - Save The Date!](#) 6 octobre 2016

[La Parisienne 2017, destination Caraïbes!!!](#)



Le 10 septembre 2017, La Parisienne nous fait voyager aux Caraïbes! Les inscriptions de la 21ème édition sont déjà ouvertes! [...]

J'aime { 2

Tweet

G+1 { 2

[Ca vient de sortir !](#) 5 octobre 2016

[Les haltères automatiques TwistLock à portée de poignet !](#)



Simple d'utilisation et efficaces, les haltères automatiques TwistLock sont une révolution pour les adeptes du fitness à la maison. Les [...]

J'aime { 4

Tweet

G+1 { 1

[À ne pas manquer - Save The Date!](#) 3 octobre 2016

[Les Yogis du Cœur au Grand Palais Dimanche 9 Octobre 2016](#)



Cette année, Mécénat Chirurgie Cardiaque organise le plus grand rassemblement de yoga solidaire dans un nouveau lieu merveilleux, le Grand [...]

J'aime { 2

Tweet

G+1 { 2

[À ne pas manquer - Save The Date!](#) 24 septembre 2016

Reebok et Les Mills sortent du Grand Palais et vous invitent sur les bords de Seine



Ça se passe demain, dimanche 25 septembre, face à la Grande Bibliothèque, Notre Dame de Paris et la Tour Eiffel. [...]

J'aime

8

Tweet

G+1

0

Vous devez être connecté à votre compte pour me contacter

Les liens

- [Bruit, la charte du bon voisinage](#)
- [C'est décidé! Je lutte contre le blues de l'hiver!](#)
- [Coiffure. Les tendances automne-hiver 2010-2011](#)
- [Comment prévenir et guérir les courbatures?](#)
- [Dites oui au massage !](#)
- [Equitation / CIC*** Coupe du monde FEI de Fontainebleau 2008 \(Concours complet\) – Les News](#)
- [Equitation / Jumping International de France La Baule 2008 – Les News](#)
- [Forme: Étirez-vous! C'est le printemps](#)
- [Je me lance dans le hit!](#)
- [Le guide santé du sportif aux éditions Dangles](#)
- [Le lait de vache est-il vraiment un bon aliment quand on fait du sport ?](#)
- [Le lait est-il vraiment un bon aliment quand on fait du sport?](#)
- [Le soleil sans risque](#)
- [Les sports brûle-graisse par Clarisse Nénard](#)
- [Quels sports pratiquer contre l'anxiété?](#)
- [Santé : Bruit, la charte du bon voisinage](#)
- [Santé : Les règles un phénomène naturel signe de féminité](#)
- [Se relaxer dans l'eau et ne plus jamais la redouter!](#)
- [Sports d'hiver, prévenir les risques](#)
- [Testez votre forme](#)
- [Yoga pour retrouver l'énergie](#)

Mes boutiques préférées

- [Anima Athlética, le dressing chic 100% féminin](#)
- [Georges Gordon, la boutique du bien-être & de la forme](#)

Running

- [Anima Athlética, le dressing chic 100% féminin](#)
- [Quels sports pratiquer contre l'anxiété?](#)

Vivons Vélo

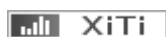
- [A chacun son vélo](#)
- [Avant de se \(re\)mettre au vélo...](#)
- [Bien choisir son vélo](#)
- [Bien gérer sa sortie sportive](#)
- [Comment adopter une bonne position à vélo?](#)
- [Comment choisir son vélo?](#)
- [Comment préparer votre sortie vélo?](#)
- [Cyclistes, hydratez-vous!](#)
- [Étirez-vous avant et après votre séance](#)
- [Faire du vélo quand il fait chaud](#)
- [Les petits bobos du vélo](#)
- [Quelques étirements... Stretching spécial vélo 1/2](#)
- [Quels sont les muscles sollicités à vélo?](#)
- [Sculptez vous une silhouette à vélo!](#)
- [Vélo et chaleur, l'apport des vestes réfrigérantes](#)

Archives

- [octobre 2016](#)
- [septembre 2016](#)
- [août 2016](#)
- [juillet 2016](#)
- [juin 2016](#)
- [mai 2016](#)
- [avril 2016](#)
- [mars 2016](#)
- [février 2016](#)
- [janvier 2016](#)
- [décembre 2015](#)
- [novembre 2015](#)
- [octobre 2015](#)
- [septembre 2015](#)
- [juillet 2015](#)
- [mai 2015](#)
- [avril 2015](#)
- [mars 2015](#)
- [février 2015](#)
- [janvier 2015](#)
- [décembre 2014](#)
- [novembre 2014](#)
- [octobre 2014](#)
- [septembre 2014](#)
- [juin 2014](#)
- [mai 2014](#)
- [avril 2014](#)
- [mars 2014](#)
- [février 2014](#)
- [janvier 2014](#)
- [décembre 2013](#)
- [novembre 2013](#)
- [octobre 2013](#)

- [septembre 2013](#)
- [août 2013](#)
- [juillet 2013](#)
- [juin 2013](#)
- [mai 2013](#)
- [avril 2013](#)
- [mars 2013](#)
- [février 2013](#)
- [janvier 2013](#)
- [décembre 2012](#)
- [novembre 2012](#)
- [octobre 2012](#)
- [septembre 2012](#)
- [août 2012](#)
- [juillet 2012](#)
- [juin 2012](#)
- [mai 2012](#)
- [avril 2012](#)
- [mars 2012](#)
- [février 2012](#)
- [janvier 2012](#)
- [novembre 2011](#)
- [octobre 2011](#)
- [septembre 2011](#)
- [juillet 2011](#)
- [juin 2011](#)
- [avril 2011](#)
- [mars 2011](#)
- [février 2011](#)
- [janvier 2011](#)
- [décembre 2010](#)
- [novembre 2010](#)
- [septembre 2010](#)
- [août 2010](#)
- [juillet 2010](#)
- [février 2010](#)
- [janvier 2010](#)
- [novembre 2009](#)
- [octobre 2009](#)
- [septembre 2009](#)
- [juin 2009](#)
- [mars 2009](#)
- [novembre 2008](#)
- [septembre 2008](#)
- [août 2008](#)
- [juin 2008](#)

Tous en forme... La Plateforme de Clarisse © 2016. Tous droits réservés .



[Centre S.H.I.N](#) | [Unblog.fr](#) | [Créer un blog](#) | [Annuaire](#) |
[Le blog de Claudy...](#) |
[La Santé vient en mangeant](#) |
[Signaler un abus](#) | [Pharmacie de Clavières](#)
| [mon combat contre l'obéséite](#)
| [Dites oui au massage...](#)