

Une rentrée en forme avec les huiles essentielles

Et si vous faisiez appel aux huiles essentielles pour maintenir les bienfaits des vacances ? La pharmacienne Françoise Couic-Marinier nous livre ses conseils.

santé

1 Reprendre le rythme et lutter contre la fatigue

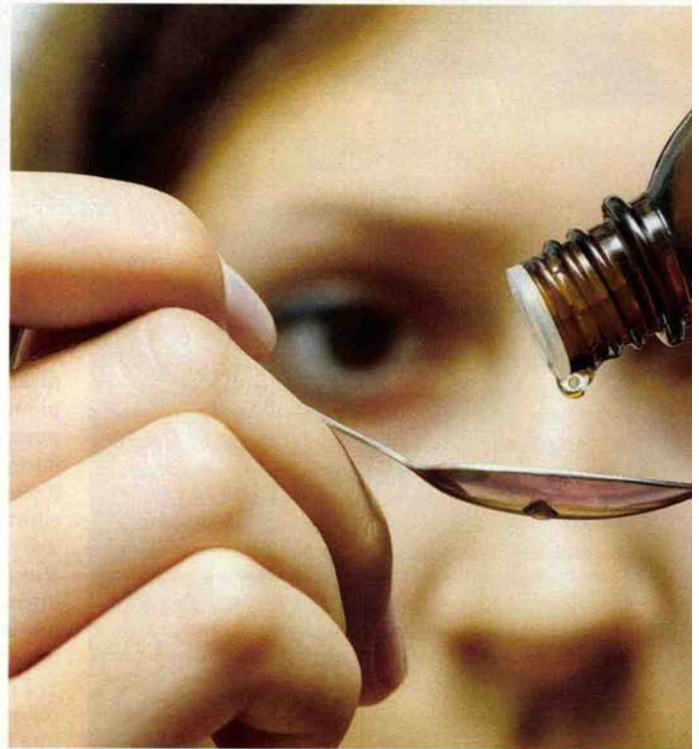
De retour de vacances et déjà fatigué ? C'est normal : votre corps doit s'adapter à un nouveau rythme. Une cure de magnésium pourra vous aider et, pour les adultes (ou les plus de 6-7 ans), une friction du bas du dos, au-dessus des reins (région des glandes surrénales), avec de l'huile essentielle (HE) de pin des montagnes, de pin sylvestre ou d'épinette noire (une goutte dans une goutte d'huile végétale, de type amande douce) permet de retrouver du dynamisme (le matin ou en début d'après-midi). Pour redonner un peu de tonus aux enfants, misez sur l'HE de citron (une goutte sous la langue ou cachée sous le beurre d'une tartine le matin). Cette huile essentielle très polyvalente aide petits et grands à être en forme toute l'année en agissant sur plusieurs sphères : drainage du foie, action antistress, anti-dépression, etc.

2 Garder le moral après les vacances

La reprise est parfois difficile, on manque d'allant et on peut vite devenir morose ! Pour garder le moral et prolonger la joie des vacances des petits et des grands, misez sur l'HE de marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) à l'effet euphorisant et simple d'utilisation : il suffit de masser les poignets avec une ou deux gouttes ou d'en respirer dès que l'on ressent une baisse de moral. L'HE de marjolaine est si efficace qu'elle est conseillée au commencement d'un traitement antidépresseur (durant 10 jours) pour contrer le risque d'aggravation des symptômes du début ; on l'évite cependant sur le long terme car elle renforce l'effet anaphrodisiaque de cette classe de médicaments. Enfin, ne la confondez pas avec l'HE de



FRANÇOISE COUIC-MARINIER, Pharmacienne et spécialiste de l'aromathérapie, elle forme des professionnels de santé, notamment au sein d'hôpitaux, en France comme à l'étranger, et codirige le diplôme universitaire de l'université de Strasbourg. Elle est également l'auteur de *Se soigner avec les huiles essentielles* et de *Mon cahier huiles essentielles* (éditions Solar).

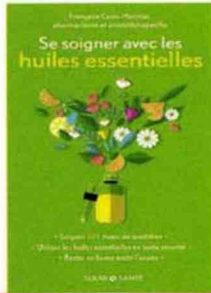


marjolaine à coquilles à thujanol (*Origanum majorana thujanoliferum*) ou l'HE de marjolaine sylvestre (*Thymus mastichina*), aux propriétés fort différentes.

3 Apaiser l'anxiété des petits

Nouvelle classe, nouvelle maîtresse, nouveaux rythmes, il faut parfois du temps pour s'adapter. Pour rassurer votre enfant, confectionnez une sorte de « dou-dou aromatique » en déposant quelques gouttes d'HE de mandarine verte sur un stick inhalateur vierge, qu'il aura à portée de main pour le respirer et se rassurer. C'est aussi valable pour les adultes ! Faire un stick aromatique est aisé. On en trouve

facilement sur Internet ou sur commande chez votre pharmacien et, en pratique, il suffit de tremper la mèche dans l'HE ou le mélange de votre choix puis de l'insérer dans le stick et de le refermer. Dès qu'on en ressent le besoin, on respire ! De nombreuses études montrent que le simple fait d'inhaler certaines huiles essentielles a un effet thérapeutique réel sur les paramètres corporels ou cognitifs. Pour une maison calme, pensez aussi à diffuser le soir des huiles essentielles apaisantes comme le petit grain bigaradier, la lavande officinale, le géranium rosat ou les essences d'agrumes (pamplemousse et orange douce).



À LIRE

Se soigner avec les huiles essentielles,
 de Françoise Couic-Marinier,
 Solar, 6,90 €.



4 Renforcer la concentration

Mieux suivre une discussion, une réunion, une conférence ou des cours, mener à bien une activité intellectuelle complexe : les activités de la rentrée demandent de la concentration. Pour vous aider, l'HE de menthe poivrée (*Mentha piperita*), à simplement respirer le matin, permet un vrai réveil intellectuel. Il est possible aussi d'en déposer une goutte (et une seule) sur un comprimé neutre (en pharmacie) ou simplement dans une cuillerée d'huile d'olive ou encore sur une brosse à dents (deux fois par jour). Elle n'empêche pas de dormir mais elle est formellement contre-indiquée aux femmes enceintes

ou allaitantes, aux enfants de moins de 6 ans, aux épileptiques et aux asthmatiques. En inhalation, pour faciliter la concentration, vous pouvez aussi compléter l'action de la menthe poivrée (ou la remplacer) par de l'HE de romarin officinal à cinéole ou par de l'encens (*Boswellia carterii*).

5 Lutter contre les insomnies

Se remettre en rythme peut aussi perturber nos nuits. Nous avons peur de ne pas entendre le réveil... La solution ? Commencez par vous endormir moins stressé avec l'HE de lavande officinale au coucher : quelques gouttes sur le poignet à respirer ou sur l'oreiller. Cette huile essentielle a une action antistress et apaisante majeure. Son utilisation rend calme à tout âge et apporte de la sérénité. Pour ceux que l'odeur dérange, on peut la prendre par voie orale (une goutte sur un comprimé neutre) ou opter pour l'HE de petit grain bigaradier, qui aide à trouver le sommeil (à respirer).

6 Lutter contre acné et herpès

L'excès de soleil associé au stress de la rentrée entraîne souvent de l'herpès. Dès les premiers picotements, déposez une goutte d'HE de niaouli, de *tea tree* ou de ravintsara, cinq fois par jour, sur les lésions (dilué dans une crème labiale). Pour l'acné, mettez aussi sur l'HE de *tea tree*. Pure sur les lésions avec un Coton-Tige ou dans un gel moussant assainissant (une goutte d'HE de *tea tree* et 1 goutte d'HE de citron pour une noix de gel) en évitant bien les yeux.

7 Ouvrir la chasse aux poux

Pour prévenir et chasser ces indésirables, les HE sont reines et permettent d'éviter le recours aux produits classiques, très toxiques. En prévention, c'est encore la lavande officinale qui aura un effet répulsif sur les vilaines bêtes, avec une goutte derrière chaque oreille le matin ou sur le doudou. Pensez à mêler quelques gouttes d'huile essentielle de lavande au shampoing pour un effet à la fois répulsif et curatif : lavande officinale jusqu'à 3 ans, lavandin super de 3 à 6 ans et lavande aspic à partir de 6 ans. En Provence, les poux sont résistants et il faut utiliser l'HE de *tea tree* (à partir de 3 ans) : quelques gouttes dans une huile végétale très grasse (coco, monoï, etc.) appliquée au moins 20 minutes ou toute la nuit. SOPHIE BARTCZAK