

Communautés ^

Se connecter / S'inscrire



Rechercher...

TEAM RAIDLIGHT ▾ (/CATEGORIES /LE-TEAM-RAIDLIGHT.17/)	R&D COLLABORATIVE ▾ (/CATEGORIES /R-D-COLLABORATIVE.32/)	FORUM (/CATEGORIES /FORUM.382/)	EVENEMENTS (/EVENTS/)	BLOGS & CONSEILS (/BLOGS/)	A PROPOS DE RAIDLIGHT ▾ (/CATEGORIES /A-PROPOS-DE-RAIDLIGHT.33/)	TEAM SHOP (HTTP://WWW.RAIDLIGHT.COM /FR/269-TEAM-SHOP)
---	--	---	---	--	--	--

Ce site utilise des "témoins de connexion" (cookies) conformes aux textes de l'Union Européenne. Continuer à naviguer sur nos pages vaut acceptation de notre règlement en la matière. [En savoir plus.](#)

LES HUILES ESSENTIELLES À LA RESCOUSSE !

Publié par Frédéric S. (CHE 1023) dans le blog Frédéric S. (CHE 1023). Nombre de vue: 943

Partager 0

L'été arrive et vous voulez vous sculpter un corps de rêve ? La meilleure solution qui s'offre à vous est bien sûr le sport ! Sportif aguerri ou sur le point de le devenir, Françoise Couic-Marinier, docteur en pharmacie aromathérapeute pour le Comptoir Aroma, vous livre ses formules « SOS sportif » aux huiles essentielles Bio !

Particulièrement efficaces pour préparer les muscles, les détendre ou éviter les courbatures, les huiles essentielles vous aideront à reprendre le sport en douceur et surtout sans douleur ! Voici 7 huiles essentielles indispensables dans la trousse à pharmacie du sportif :

1) La Gauthérie Bio : Gauthéria frangantissima

Son odeur caractéristique est connue des sportifs. Elle possède de remarquables propriétés anti-inflammatoire et antalgique grâce au salicylate de méthyle qu'elle contient. Elle calmera les douleurs dues à une tendinite, un tennis elbow, une contracture ou des crampes musculaires.

Attention, le salicylate de méthyle appartient à la famille des salicylés. La Gauthérie est contre indiquée chez les personnes allergiques à l'aspirine ou à ses dérivés ainsi que chez les personnes sous anticoagulants. Elle est également déconseillée chez l'enfant de moins de 12 ans et chez les femmes enceintes et allaitantes.

2) L'hélichryse italienne Bio : Helichrysum italicum (origine Corse)

C'est l'anti-hématome par excellence ! Vous pouvez l'utiliser seule ou associée à d'autres huiles essentielles en cas de coups, de bleus ou de problèmes articulaires (arthrose, polyarthrite, déformation des articulations...).

3) Le Lavandin super Bio : Lavandula burnatii var. super

Elle décontracte, relaxe et prépare le muscle en douceur. En prime, elle vous aidera à vous détresser avant une compétition !

4) Le Romarin camphré Bio : Rosmarinus officinalis ch. Camphré

Elle sera votre allié tonus. Elle est également idéale pour décontracter les muscles, les préparer à l'effort ou pour neutraliser une crampe.

Elle est contre indiquée en cas de grossesse, d'allaitement, d'asthme ou d'épilepsie et chez l'enfant de moins de 12 ans.

5) L'Eucalyptus citronné Bio : Eucalyptus citriodora

C'est l'anti inflammatoire du sportif, elle peut être utilisée par tout le monde et sans contre indication.

6) La Menthe poivrée Bio : Mentha piperita

Grâce à son effet réfrigérant elle anesthésie la douleur.

Elle est contre indiquée en cas de grossesse, d'allaitement, d'asthme ou d'épilepsie et chez l'enfant de moins de 12 ans.

7) Le Laurier noble Bio : Laurus nobilis

Cette huile essentielle antalgique et décontractante apaise les douleurs musculaires. Véritable booster de moral, elle vous donnera confiance en vous avant une compétition.

Préparez-vous avant l'effort !

En massage

HE de Gauthérie : 90 gouttes

HE d'Eucalyptus citronné : 90 gouttes

HE de Lavandin : 90 gouttes

HE de Romarin à camphre : 60 gouttes

HV de Noyau d'abricot : 40 ml

Avant chaque entraînement, appliquez quelques gouttes du mélange puis massez vigoureusement en modelant les muscles.

Après l'effort, le réconfort !

En bain

HE de Gauthérie : 10 gouttes

HE de Genévrier 10 gouttes

Base neutre pour le bain : 3 pressions

Versez ce mélange dans votre bain et détendez-vous pendant 10 minutes.

En massage

HE de Gauthier : 60 gouttes

HE de Genévrier : 60 gouttes

HE de Menthe poivrée : 30 gouttes

HE de Lavandin super : 60 gouttes

HV de Calophylle : 40 ml

Pour bien récupérer après le sport, masser par pression avec votre huile de massage. Préférez un massage lent afin de drainer au mieux toutes les toxines.

Ces 2 formules sont contre indiquées chez les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 12 ans, les hypertendus, insuffisants rénaux et personnes sous anticoagulants.

Les crampes :

En cas de crampe : étirez le muscle dans le sens inverse de la contracture. Pensez également à bien vous hydrater et bien sûr appliquez la solution suivante :

HE de Lavandin super : 1 goutte

HE de Gauthier : 1 goutte

HE de Basilic tropical Bio : 1 goutte

HV de Calophylle Bio : 2 ml

Appliquez cette formule en massage vigoureux de la crampe pendant quelques secondes.

Cette formule est contre indiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 12 ans et les personnes sous anticoagulants.

Les entorses, hématomes, bosses :**Formule express :**

Appliquez 1 à 2 gouttes pures d'huile essentielle d'Hélichryse le plus rapidement possible et jusqu'à 5 fois par jour.

HE d'Hélichryse : 60 gouttes

HE de Menthe poivrée : 30 gouttes

HE de Gauthier : 60 gouttes

HV de Calophylle : 50 ml

Appliquez du « froid » le plus rapidement possible. Puis, massez délicatement la zone touchée avec quelques gouttes de ce mélange.

Cette formule est contre indiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 12 ans les hypertendus et les personnes sous anticoagulants.

Astuce : Vous pouvez également utiliser le gel Arnichryse contre les coups, les bleus et les bosses.

Pièces jointes:

arton135233.jpg

Taille du fichier:

8,4 Ko

Affichages:

99

19 Mars 2014



Frederic B. (FRA 069) 19 Mars 2014

sympa tout ca.....etonnant qu'il n'existe pas encore des melanges tout fait dans le commerce je suis sur que ca marcherait



Franck L. (FRA 012) 19 Mars 2014

J'utilise fréquemment la gaulthérie. Merci pour ce récap'



Steeve B. (FRA 086) 19 Mars 2014

Vraiment très intéressant, Merci. Perso j'utilise assez fréquemment l'HE de romarin et d'eucalyptus.



Eric B. (FRA 025) 19 Mars 2014

Salut,

les HE sont indispensables dans la pharmacopée du sportif.

D'ailleurs, à ce sujet, il y a un bel article sur les HE dans le dernier [UltraMag](#)

E.



Michel B. (FRA 084) 19 Mars 2014

On peut faire les mélanges à l'avance?quelle durée de conservation?



Stéphanie R. (FRA 068) 19 Mars 2014

vraiment interessant ...

Frédéric S. (CHE 1023) 19 Mars 2014

Frédéric, certains mélanges existent sur le commerce, après je pense que ces dosages sont là pour permettre de se faire son propre



mélange, savoir exactement ce que tu t'appliques sur la peau.

Michel, ce sont des huiles essentielles, il n'y a donc pas de date de péremption après c'est clair que si tu le laisses à l'air libre, s'évaporer, sécher, subir le temps, il sera moins efficace !



Raymond B. (FRA 038) 19 Mars 2014
Je vais me faire un petit mélange pour ce week end.



Frédéric S. (CHE 1023) 20 Mars 2014
Attention toutefois de ne pas surdosser, car les huiles essentielles sont très concentrées et donc très puissantes s'en tenir au dosage recommandé



Bruno F. (FRA 095) 20 Mars 2014
toujours bon ce rappel d'huile, je suis fan des huiles essentielles



Florence R. (FRA 071) 20 Mars 2014
Super intéressant, merci pour cet article!



Amanda M. (FRA 007) 20 Mars 2014
Très intéressant merci pour cette article



Daniel C. (BEL 4877) 20 Mars 2014
Adeptes des HE. Convaincu de l'utilité. Je suis aussi d'avis de faire mes propres préparations. Sûr de ce qu'il y a dedans.

You need to be logged in to comment

[LOG IN](#)

Autres blogs



[Expert Team](#)



[Expert Technologie](#)



[Actualités Raidlight](#)



[Expert entraînement](#)



[Expert Alimentation](#)



[Expert Désert](#)



[Expert Grand Raid](#)



[Sébastien R. \(FRA 084\)](#)



[Expert Mont Blanc](#)



[Benoit Laval \(FRA 038\)](#)

Autres

[Parcourir les articles par mois](#)

[Carte des membres](#)



Prochains événements

[marathon de salon de provence](#)

place morgan

13 Novembre 2016 à 07:00

[1° Corsa podistica della birra Abruzzese](#)

Piazza San Michele

3 Décembre 2016 à 15:30

[Raidlight Winter Trail 2017](#)

Station de Trail de Chartreuse

21 Janvier 2017 à 16:00

[1° Raidlight Challenge Romagna 2015](#)

Bagnacavallo

11 Juillet 2017 à 19:00

[Peak Skyrace, Buxton, England](#)

Buxton Community School

3 Août 2017 à 09:00

Événements à venir

Statistiques des blogs

Blogs: 2 488

Sujets de blog: 42 867

Commentaires: 111 524

[Blogs](#) [Sujets de blog](#) [Commentaires](#)

 [Philippe L. \(FRA 026\)](#)

Créé: Jeudi à 06:15

 [BENJAMIN J. \(FRA 074\)](#)

Créé: 17 Octobre 2016

 [Patrice V. \(FRA 042\)](#)

Créé: 12 Octobre 2016

 [Bruno Z. \(FRA 059\)](#)

Créé: 2 Octobre 2016

 [Kevind E. \(USA 10002\)](#)

Créé: 1 Octobre 2016

Suivez-nous sur Instagram



Accueil  Frédéri...

RAIDLIGHT - VERTICAL

Outdoor Lab

Le Bourg
38380 St-Pierre-de-Chartreuse

Tél : 04 76 533 555

Mail : contact@raidlight.com (<mailto:contact@raidlight.com>)

A PROPOS

- > Découvrir Raidlight (<http://www.raidlight.com/fr/content/4-raidlight>)
- > Benoit Laval, PDG (<http://www.raidlight.com/fr/content/11-benoit-laval>-

SERVICE CLIENT

- > Livraison & Frais de port (<http://www.raidlight.com/fr/content/1-livraison>)
- > Moyens de paiement (<http://www.raidlight.com/fr/content/5-paiement-securise>)

fondateur)
> Équipe & Emplois
(<http://team.fr.raidlight.com/pages/Equipe-Raidlight/>)
> Récompenses d'entreprise
(<http://team.fr.raidlight.com/pages/recompenses-entreprise/>)
> Visitez l'entreprise
(<http://team.fr.raidlight.com/pages/Visite-entreprise/>)
> Magasin d'usine
(<http://team.fr.raidlight.com/pages/Magasin-usine/>)
> Technologies
(<http://www.raidlight.com/content/45-technologie>)
> R&D Collaborative
(<http://team.fr.raidlight.com/categories/atelier-de-conception-ouvert-a-tous.369/>)
> La boutique
(<http://www.raidlight.com/fr/>)
> Team Ouvert à Tous
(<http://team.fr.raidlight.com/pages/Adherez-au-Team/>)

> Retour Produits
(<http://www.raidlight.com/fr/content/16-retour-produits>)
> Conditions Générales d'utilisation
(<http://www.raidlight.com/fr/content/3-conditions>)
> Mentions légales & CGV
(<http://www.raidlight.com/fr/content/2-mentions-legales>)
> Nos Catalogues
(<http://team.fr.raidlight.com/pages/catalogues-trail-running/>)
> Points de vente en ligne
(<http://team.fr.raidlight.com/pages/Points-de-vente-ligne/>)
> Nos Revendeurs
(<http://www.team.raidlight.com/revendeur>)

NEWSLETTER

Inscrivez-vous pour recevoir toutes nos news, bons plans et promo

Votre e-mail

OK

SUIVEZ-NOUS

 Facebook (<https://www.facebook.com/raidlight>)
 Twitter (<http://www.twitter.com/raidlight>)

archives ▾

[Nous contacter](#) [Aide](#) [Haut de page](#)