

[Accéder au site](#)

DOSSIER : MIEUX COMBATTRE LES MAUX DU QUOTIDIEN →

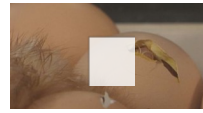
# Les huiles essentielles, des alliés malins pour tous vos maux

par Malinda Davan-Soulès  
le 03 février 2016 à 09:00

TEMPS DE LECTURE  
**5min**

Nous suivre :

VIDÉO À NE PAS MANQUER



Cela dure normalement 2 à 12 heures : l'éclosion d'un poussin en 60 secondes

VOIR TOUTES LES VIDÉOS & JT

## LE FIL INFO

12h11 "Eperdument" : le directeur de prison qui a eu une liaison avec l'appât d'Ilan Halimi se corifie à TF1

12h08 Cela dure normalement 2 à 12 heures : l'éclosion d'un poussin en 60 secondes

12h08 C'est bon pour le moral... et le développement de l'enfant : zoom sur les bienfaits de l'équitation

12h07 25 ans de la mort Serge Gainsbourg : réécoutez sa prestation de "La Javanaise" dans "Sacré Soirée"

12h05 Un homme momifié retrouvé à bord d'un yacht au large des Philippines

11h54 Conseil des ministres : El-Khomri bien présente, la réforme du travail au cœur du débat

11h51 Primaire de la droite et du centre : Sarkozy se dévoilera "autour de l'été"

11h40 Partir pour mieux revenir, Matt Pokora quitte les réseaux sociaux

11h26 "Ils m'ont attaché à un poteau et m'ont forcé à boire jusqu'à ce que je m'écroule" raconte un étudiant

11h23 Paris : une pharmacie braquée en plein cœur du Marais

VOIR TOUT LE FIL INFO

## Vidéos recommandées

Si cigarette électronique prend feu dans sa poche, il est brûlé au 3e...

Miss France s'offre un bain de foule au Salon de l'Agriculture

## Ailleurs sur le web

20 minutes  
Clara Morgane toujours aussi sexy même après son premier bébé

Get The Look  
Kate Winslet & Leonardo DiCaprio, couple mythique aux Oscars 2016

Buzz  
[POLEMIQUE] : la vidéo de la gif de Valls circule sur le web

La Parisienne  
Marion Bartoli s'explique sur sa perte de poids

Marie France  
Quelques conseils pour prendre soin de sa barbe et de sa peau

Recommandé par

THE REACH GROUP

CYRILLUS  
Jusqu'à -50% chez Cyrillus  
cyrillus.fr

-5% sur toute la boutique HP  
Cela promet TRABAUCHE

balinea.com

balinea.com

Partager l'article Recommander (117) Tweeter (41) 3

A lire aussi



La thalassothérapie, une solution pour soulager tous les maux

huiles essentielles\_maladie

## SANTÉ

L'aromathérapie est un bon moyen de revenir aux fondamentaux du soin, l'importance accordée aux plantes par les anciens qui profitaient pleinement des pouvoirs de celles-ci pour concocter des remèdes en extrayant les principes actifs par distillation. Des millénaires plus tard, cela fonctionne toujours aussi bien, mais l'on pense moins à l'aromathérapie pour se soigner.

### Que sont les huiles essentielles ?

Les principes actifs des plantes ou arbres aromatiques sont obtenus par distillation à la vapeur d'eau. Récupérés sous forme liquide et concentrée, ils sont appelés "huiles essentielles" (HE), 100% pures et naturelles. Chaque huile possède une composition chimique spécifique (chémostype). Elle est influencée par l'environnement de la plante, la température, la composition du sol, l'exposition au soleil, etc. Une même plante peut ainsi donner naissance à des huiles essentielles différentes et aux propriétés diverses. Soyez bien précis dans votre demande quand vous en achetez en pharmacie.

### Que peuvent-elles soigner ?

"Environ 90% des maux sont soignables grâce aux huiles essentielles. Et parmi eux, les principaux comme le mal de dos, les migraines ou même la grippe", explique Aude Maillard, aromathérapeute. Les principes actifs disponibles dans la nature permettent ainsi de soulager de multiples pathologies plus ou moins graves, de renforcer nos défenses immunitaires ou de redonner de l'énergie. Antiseptiques, antispasmodique, antivirale, stimulante, digestive ou encore relaxantes, les huiles essentielles ont de très nombreuses vertus.

### Comment s'en servir ?

On les trouve en pharmacie ou en magasins spécialisés. Il faut s'assurer qu'elles répondent à certaines normes et qu'elles soient naturelles. Chaque huile essentielle doit comporter sa dénomination scientifique latine et son nom en français afin d'éviter de se tromper de produit. Les HE peuvent se conserver au moins cinq ans si elles sont conservées dans leur boîte à l'abri de la lumière et de l'humidité, et le bouchon bien vissé car elles sont extrêmement volatiles. Les huiles essentielles sont solubles dans l'huile et dans l'alcool, mais insolubles dans l'eau. Il faut donc les utiliser avec des excipients et non les mélanger à l'eau.

Les HE s'utilisent par voie orale, mais ne doivent jamais être consommées pures car vous risquez les brûlures au niveau de l'œsophage et la bouche. Par voie cutanée, il suffit de s'appliquer quelques gouttes sur les poignets, les avant-bras, le thorax ou l'intérieur des cuisses et de masser car les huiles pénètrent bien dans la peau pour agir en profondeur. Elles peuvent également être respirées par l'intermédiaire d'un inhalateur ou un bol d'eau (5 gouttes dans une eau frémissante à 90°C - 5 à 10 minutes d'inhalation), ou bien d'un diffuseur pour assainir l'air. Elles peuvent aussi se prendre en suppositoire ou dans un gel douche/shampooing.

### A faire

- Tester vos réactions à l'aide d'une ou deux gouttes dans le pli du coude et attendre 20 minutes une possible réaction. En cas d'allergie, mettez les gouttes sous la voûte plantaire et massez
- Si au bout de 5 jours, les HE n'ont pas eu l'effet attendu, arrêtez le traitement car les effets diminuent avec le temps et peuvent même tendre à s'inverser
- Certaines huiles essentielles ne peuvent être prises si vous êtes sous traitement médicamenteux
- Ne pas utiliser si vous êtes enceintes ou allaitantes (sauf exceptions)
- Ne pas utiliser sur des nourrissons (à quelques exceptions près) et ne pas donner par voie orale aux enfants de moins de six ans ou les HE antibactériennes avant 12 ans car elles sont irritantes pour les organes (foie, reins) et les muqueuses digestives.

## 10 huiles pour une trousse de secours

. **Arbre à thé (Tea tree)** : antiseptique et antimycosique. Il peut être utilisé chez l'enfant dès 3 ans contre les affections virales, bactériennes, issues de champignons ou parasites sur tout le corps.

. **Camomille romaine** : antiallergique et antidouleur (maux de ventre, de dents, etc.), mais aussi calmant et apaisant contre les démangeaisons et irritations cutanées. Il peut être utilisé par toute la famille.

. **Citron** : nettoyant contre les troubles digestifs et les infections. Très utile contre la fatigue et les troubles ORL, pour les traitements antioellulite et les soins de la peau.

. **Estragon** : des propriétés antivirales, antispasmodiques et antiallergiques par friction et diffusion. Cette huile est aussi utile contre le hoquet.

. **Gauthérie couchée ou odorante** : anti-inflammatoire cutané qui est aussi utilisé comme décontractant musculaire et antirhumatismal.

. **Hélichryse italienne** : indispensable contre les chutes. Elle agit sur les coups, les hématomes, les coupures, les varices, atténue les cicatrices récentes ou anciennes, les boursoffures... Elle s'utilise aussi en cas de mauvaise circulation du sang.

. **Laurier noble** : c'est l'huile à tout faire indispensable. Le laurier noble sert à lutter contre tous les virus, bactéries, champignons sur tout le corps. Il aide aussi à stimuler les neurones et à redonner confiance en soi.

. **Lavande aspic** : des vertus cicatrisantes et calmantes pour les plaies, infections cutanées, brûlures, piqûres d'insecte et mycoses. Elle relaxe et rafraîchit, et peut aussi aider à s'endormir ou se relaxer grâce à ses pouvoirs calmants et sédatifs.

. **Menthe poivrée** : pour les nausées et les problèmes digestifs, mais aussi les maux de tête et le mal des transports. Stimulante et rafraîchissante, cette huile agit sur le corps et l'esprit. Elle peut aussi soulager les douleurs et démangeaisons grâce à ses vertus réfrigérantes.

. **Ravintsara** : une autre huile multifonctions. Elle est réputée comme antiviral et microbicide. Idéal en prévention ou début d'infection (adultes et enfants dès 3 ans). Elle sert aussi de tonique nerveux.

### Pour soigner un rhume chez l'adulte :

- Mélangez :  
1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée  
1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus radié  
1 goutte d'huile essentielle de Ravintsara

Prise par voie orale : déposez la synergie ci-dessus sur un sucre ou dans une cuillère à café de miel, et laissez fondre en bouche 4 fois par jour

