

TOP Santé

LE N°1 MAGAZINE

DIABÈTE
DES TRAITEMENTS
PLUS FACILES
À VIVRE

**Épaule
douloureuse**
À chaque cas
sa solution

Kyste de l'ovaire
Il ne faut pas
toujours opérer

ENQUÊTE

Génériques, internet...

**OUI, ON PEUT
SE SOIGNER
MOINS CHER
EN SÉCURITÉ !**

**NOUVEAUX
DÉOS SANS
SELS D'ALU**

SOS
Jambes
lourdes

1,90
1€
Au lieu de
2,80€
PRIX MINI !

HUILES ESSENTIELLES

Le guide pour s'en
servir comme une pro!

DOSSIER SPÉCIAL

CET ÉTÉ, ON VEUT UN VENTRE PLAT!

DIGESTION, INTOLÉRANCES, STRESS, GRIGNOTAGE...

**Les programmes anti-gonflette
les plus efficaces!**



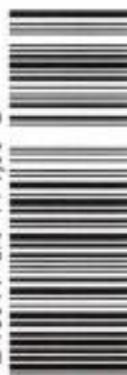
SOINS
Les meilleures
crèmes
ciblées ventre

FORME
Abdos :
mini-séances
rapides

ESTHÉTIQUE
La chirurgie
du ventre
(quand et pour qui ?)

DIFFUSION INDIVIDUELLE (DSH) 2011-2012

L 15911 - 273 - F - 1,90 €



MA SANTÉ AU QUOTIDIEN CONSEIL

NOS EXPERTS



**FRANÇOISE
COUJIC-MARINIER**
docteur en pharmacie,
diplômée de phytothérapie
et d'aromathérapie



**DR PHILIPPE
GOËB**
médecin phyto-
aromathérapeute



DANIELLE ROUX
docteur en pharmacie,
diplômée de phytothérapie
et d'aromathérapie

LES HUILES ESSENTIELLES

Le guide pour s'en servir comme une pro !

Ces élixirs odorants offrent de fabuleux pouvoirs de guérison. Mais, mal utilisées, les huiles essentielles peuvent se révéler nocives. **Suivez nos conseils pour les utiliser en toute sécurité.**

Ouvrir un flacon d'huile essentielle (HE) de lavande, c'est plonger au pays des senteurs. Mais ces effluves ne se contentent pas d'évoquer la Provence. Ils soignent les maux quotidiens de l'âme et du corps. Avec 10 millions de flacons vendus par an en pharmacie et un marché en progression de 24 % en 2012*, l'aromathérapie a la cote. Un engouement qui s'explique par un besoin de naturel, face à une médecine jugée trop sophistiquée. Si les médicaments restent indispensables, bien des petits soucis de santé peuvent se régler avec des produits naturels... comme les huiles essentielles.

On redécouvre leurs vertus

En Égypte, elles servaient à la conservation des momies: quand on a ouvert le tombeau de Toutankhamon, en 1922, les résines d'encens exhalaient encore leur parfum. Au X^e siècle, le médecin persan Avicenne produit la première huile essentielle de rose. Au XX^e siècle, René-Maurice Gattefossé, parfumeur, les remet à l'honneur, après avoir guéri ses brûlures avec du lavandin. Il étudia leurs propriétés et créa le mot « aromathérapie ». Mais elles furent supplantées par les médicaments de synthèse. Ces dernières années, le Dr Jean Valnet et Pierre Francomme, deux passionnés de médecine naturelle, ont montré leur extraordinaire efficacité. Mais pour les employer sans danger, il faut apprendre à les connaître. ■

ÉVELYNE DELICOURT



TOP INFO

Les plus utiles au quotidien

Si vous débutez, voici quelques huiles essentielles indispensables à avoir toujours à la maison.

- ▶ **Lavande officinale:** stress, anxiété, nervosité, insomnie, brûlures, spasmes digestifs.
- ▶ **Giroflier:** aphte, abcès, gencives douloureuses, mal de dent.
- ▶ **Lavande aspic:** brûlure, petite blessure.
- ▶ **Menthe poivrée:** migraine, indigestion, douleurs.
- ▶ **Ravintsara:** infections ORL.

Il existe aussi des produits à base d'huiles essentielles adaptés à différentes pathologies, pour celles et ceux qui hésitent encore à les manipuler (voir pages suivantes).

AGENCE SOURRY, B. RADVANER

Des remèdes naturels **ultraconcentrés**

• D'où viennent-elles ?

Une huile essentielle est une substance liquide odorante et volatile, issue d'un végétal. On l'extrait de la plante soit par distillation à la vapeur d'eau, soit par expression pour les agrumes. Elle peut provenir des feuilles (laurier noble), de la tige (géranium), des fleurs (néroli), de l'écorce de fruits (citron), du bois (cèdre), des graines (anis), des herbes (thym). On peut quelquefois sentir celle d'une mandarine ou d'une orange lorsqu'on pèle le fruit.

• Peut-on vraiment parler d'essence pure ?

Elle sort de l'alambic 100 % pure et naturelle. Cet été, en empruntant la route des Lavandes, entre le Ventoux et le Lubéron, n'oubliez pas de visiter

une distillerie. Chaque huile essentielle est unique par son odeur. La plupart sont incolores, mais elles peuvent s'habiller de rouge (sarricette), de vert pâle (absinthe), de bleu (tannaisie annuelle)... Elle est liquide, huileuse mais non grasse, non soluble dans l'eau, et porte un nom latin pour l'identifier. On distingue ainsi la lavande officinale (*Lavandula angustifolia* ou *vera*) de la lavande aspic (*Lavandula latifolia* ou *spica*).

• Une huile peut-elle soigner plusieurs maux ?

Chacune possède plus de 150 substances actives: alcool, esters, terpènes... Ce qui lui confère ses propriétés: antidouleur, cicatrisante anti-infectieuse, anti-inflammatoire, antistress... Ainsi, la lavande officinale

est antidépressive, antiseptique, antibactérienne. Arbre à thé, orange douce, basilic, cyprès, bois de rose, ylang-ylang... vous avez sous la main un arsenal thérapeutique d'une centaine d'huiles essentielles ayant plusieurs actions bénéfiques possibles.

• En combien de temps agit-elle ?

Elle pénètre en quelques minutes par les systèmes respiratoire, digestif, par les muqueuses ou la peau, pour rejoindre la circulation sanguine et atteindre ensuite l'organe à soigner. Non seulement l'HE peut agir sur le corps, mais elle a aussi un effet sur le psychisme (anxiété, stress). De nombreux travaux ont mis en évidence ces effets bénéfiques. Une étude américaine a même montré que

*Source: Celtipharm (septembre 2012).

l'huile essentielle de thym possède un fort pouvoir antioxydant capable de ralentir le vieillissement.

• Quelles sont les contre-indications ?

La plupart sont contre-indiquées chez la femme enceinte ou allaitante, les moins de 3 ans et les personnes épileptiques ou allergiques. Une interaction avec un médicament est toujours possible. Parlez-en au pharmacien si vous suivez un traitement. Utilisées à des doses inadaptées, elles peuvent entraîner des effets secondaires : ne pas augmenter les quantités, ni les employer trop longtemps.

• Peut-on limiter les risques d'allergie ?

Une allergie est toujours possible. Avant d'utiliser une nouvelle huile essentielle, appliquer 2 gouttes au pli du coude et attendre 30 minutes pour vérifier l'absence de réaction (rougeur...). Acheter un flacon d'huile essentielle n'est pas un geste anodin. Il faut bien la choisir, donc se faire conseiller, puis bien la conserver.

• Que faire en cas d'accident ?

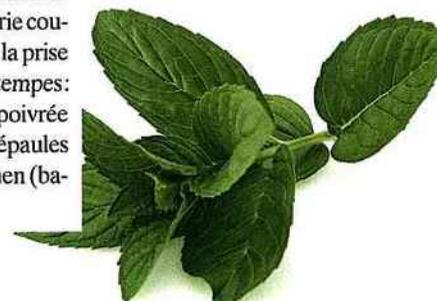
Si quelques gouttes sont tombées dans l'œil, lavez-le avec un produit huileux ou un démaquillant waterproof (jamais d'eau). En cas d'absorption d'une quantité importante par un enfant ou un adulte, contacter très rapidement le centre anti-poison. Surtout ne pas faire vomir la personne, sous peine d'irriter de nouveau l'œsophage.

Les huiles essentielles mode d'emploi

Pour soigner une affection ou un petit bobo, l'important est de choisir la bonne huile essentielle, le bon dosage et le bon mode d'administration. L'efficacité est alors très souvent au rendez-vous.

On les applique sur la peau

Pures ou diluées dans une huile végétale (amande douce, macadamia...). L'application peut s'effectuer sur les articulations : en cas d'arthrose, 3 gouttes de gaulthérie couchée sur le genou, le coude (ne pas associer avec la prise d'anticoagulant ou d'aspirine). Sur le front et les tempes : en cas de rhume, appliquer 2 gouttes de menthe poivrée (éviter les yeux). Mais aussi sur le thorax et les épaules (eucalyptus radiata en cas de rhume) ou l'abdomen (basilic exotique en cas de digestion difficile).



On les utilise en diffusion

Le diffuseur est idéal en cas de rhume ou de grippe, pour assainir une pièce ou éloigner les insectes. Il peut s'agir d'huiles essentielles respiratoires (pin, lavande, thym à thujanol ou à linalol) ou toniques (romarin à cinéole, citron). Ou encore calmantes (marjolaine à coquilles, orange) et anti-insectes (citronnelle, géranium). Il existe différents modèles de diffuseurs, de puissance variable. Chaque marque a les siens (en pharmacie).

À essayer. Branché sur l'ordinateur, un diffuseur USB avec cartouche intégrée qui diffuse votre huile essentielle préférée (Florame, www.florame.com). Un diffuseur aromatique avec branchement sur l'allume-cigare pour parfumer sa voiture (Eona, www.eona-lab.com).



NOTRE SÉLECTION

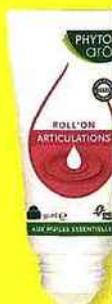
5 produits prêts à l'emploi

Pour celles qui hésitent encore à manipuler les huiles essentielles, il existe des produits tout prêts. Ils sont plus simples à utiliser et adaptés aux petits maux courants.



ANTI-MAUX DE TÊTE

Ce stick bille aux huiles essentielles soulage les douleurs liées aux maux de tête et aux migraines. **Migrastick, Arkopharma, 6,30 € les 3 ml.**



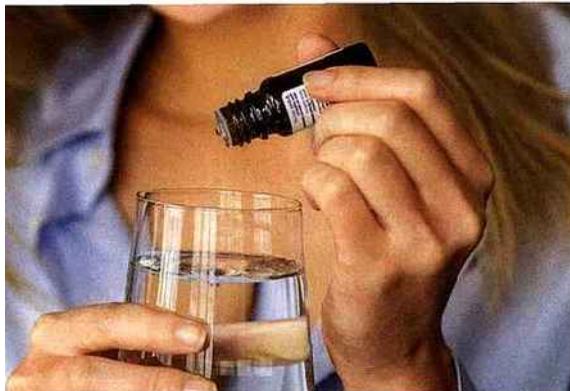
RELAXANT MUSCULAIRE

Ce roll'on formulé avec 11 huiles essentielles calme les tensions au niveau articulaire. **Roll'on articulations, Phytosun arômes, 9,90 € les 50 ml.**



HYGIÈNE INTIME

Un gel lavant bio, avec 2 huiles essentielles et 3 eaux florales, qui rafraîchit les muqueuses sensibles. **Gel lavant douceur hygiène intime, PuresSENTIEL, 10 € les 250 ml.**



On peut les avaler...

On les dépose sur un comprimé neutre (en pharmacie) à laisser fondre en bouche. Elles s'utilisent aussi sur du miel, un sucre (1 seule prise par jour), une boulette de pain ou avec de l'huile d'olive. La voie orale est déconseillée aux personnes ayant des problèmes d'estomac.

Pour traiter les troubles intestinaux. En cas de ballonnements, mettre 1 goutte d'estragon sur de la mie de pain ou un comprimé neutre (au milieu du repas).

Pour soulager les troubles respiratoires, gynécologiques ou urinaires. En cas de cystite, mettre 1 goutte de sarriette et 1 goutte de citron jaune sur un comprimé neutre, 4 fois par jour pendant 5 jours.

... et les respirer

En inhalation sèche. Elle consiste à imprégner un mouchoir en papier avec 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle: idéal contre le stress ou le rhume. En cas de stress, respirer 2 gouttes d'orange douce appliquées sur un mouchoir (à renouveler si besoin).

En inhalation humide. Elle convient aux problèmes respiratoires. En cas de rhume, verser dans un bol d'eau frémissante 3 gouttes de menthe poivrée, 3 gouttes d'Eucalyptus radiata et 3 gouttes de niaouli. Placer le visage au-dessus du récipient et respirer pendant au moins 10 minutes, la tête couverte d'une serviette. À faire le soir. Il vaut mieux éviter de sortir ensuite, car les muqueuses sont perméables et peuvent être irritées.

SHUTTERSTOCK: GARO/PHANIE



ANTI-ACARIENS
Les 25 huiles essentielles de ce spray purifient l'air des habitations. Efficacité prouvée sur les acariens, les bactéries et les virus.
Assaini'spray,
Naturactive,
15,90 € les 250 ml.

SPÉCIAL PETITS BOBOS
Ce baume réparateur soulage les coups de soleil, le feu du rasoir, les crevasses et autres gerçures...
Baume fondant Immortelle,
Aroma Zone,
11 € les 100 ml.





Quelques gouttes dans le bain pour se détendre

Conseillé dans les infections respiratoires (rhume), la fatigue, les douleurs et les jambes lourdes. L'huile essentielle doit être diluée d'abord dans une base pour bain.

En cas de fatigue. Pour se relaxer, prendre un bain assez chaud (38 °C) avec 10 gouttes d'HE de lavande officinale et 10 gouttes de mandarine mélangées dans une cuillerée à soupe de son produit pour le bain. Rester dans l'eau une trentaine de minutes, s'envelopper dans un peignoir sans se rincer... et au lit.

On peut se masser avec...

Dans ce cas, l'huile essentielle doit être toujours diluée dans une huile végétale (HV). Le massage est recommandé, notamment pour les problèmes circulatoires.

En cas de jambes lourdes. Mélangez 5 gouttes de cyprès toujours vert avec 5 gouttes d'huile de calophylle (fruit tropical). Masser matin et soir, du bas vers le haut (déconseillé en cas de fibrome et de seins douloureux).

En cas de cellulite. Mélanger, dans un flacon de 100 ml, 5 ml de genévrier avec 95 ml d'huile de noisette. Appliquer 10 gouttes du mélange matin et soir en massages profonds (sauf en cas de problèmes rénaux).

Et aussi... Contre les douleurs, les troubles nerveux... La compresse s'utilise en cas d'entorse, de migraine, de piqûre d'insecte, d'herpès... Pour soulager une petite brûlure, mettre 3 gouttes de lavande officinale sur une compresse et appliquer directement sur la peau (à renouveler si nécessaire).

EN PRATIQUE

Qui consulter ?

Un médecin formé en phytoaromathérapie (généraliste homéopathe ou acupuncteur) est le seul habilité à faire un diagnostic et à prescrire une huile essentielle.

Trouver ses coordonnées relève parfois du parcours du combattant : il n'existe pas d'annuaire, car cette spécialité n'est pas reconnue par la Faculté. L'adresse d'un praticien peut être obtenue par le bouche à oreille ou auprès du pharmacien. **La consultation** dure trois quarts d'heure en moyenne et coûte de 40 à 70 €. Le remboursement dépend du médecin (secteur 1 ou 2) et de votre mutuelle. **Si vous ne trouvez pas de médecin**, adressez-vous à une pharmacie spécialisée dans les

domaines de la phytothérapie et de l'aromathérapie. On vous y conseillera selon vos symptômes. Méfiez-vous des personnes qui se disent « aromathérapeute », mais n'affichent aucun diplôme.

Où les acheter ?

Pour obtenir une huile essentielle de qualité ou certifiée bio, il est préférable de l'acheter en pharmacie, en parapharmacie ou dans les magasins de produits naturels. Parmi les marques recommandées, on trouve, entre autres, Arkopharma, Comptoir Aroma, Florame, Eona, Prānarom, Naturactive, Phytosun Aroms, PuresSENTIEL, Dr Valnet et Aroma Zone. Dans le Sud, vous pouvez trouver des producteurs d'HE bio. Sur Internet, il est préférable d'acheter les marques connues. **Le prix varie**, suivant le rendement et le lieu de récolte,

de 4 à 25 € le flacon de 10 ml. L'huile essentielle de rose de Damas est l'une des plus onéreuse car pour en obtenir 1 kg, il faut environ 20 000 roses...

Comment les conserver ?

Le flacon doit être fermé hermétiquement et de couleur brune, conservé au frais (pas au réfrigérateur) et à l'abri de la lumière. Un flacon dure en moyenne cinq ans. Notez l'année de l'achat sur l'étiquette.

POUR S'INITIER

Des stages

Le Collège international d'aromathérapie Dominique Baudoux propose des formations et des cours à ceux qui veulent en savoir plus sur les huiles essentielles. www.college-aromatherapie.com

Des livres

Conseils pratiques, recettes, précautions... Comment améliorer son bien-être et traiter les petits maux du quotidien avec l'aromathérapie.

- « Huiles essentielles : l'essentiel », Françoise Couic-Marinier, 29,50 €, www.essnat.fr
- « L'Aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles », Dr Jean Valnet, éd. Le Livre de poche, 7,50 €.
- « Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles », Isabelle Pacchioni, éd. Aroma Thera, 29,90 €.
- « Aromathérapie pratique et usuelle », Michel Faucon, éd. Sang de la Terre, 13,50 €.
- « Découvrez les huiles essentielles » (livre + DVD de 1h30), Danièle Festy, éd. Leduc.s, 20 €.

