



www.pleinevie.fr

Pleine Vie  
A MONDADORI FRANCE

N° 358  
AVRIL  
2016

# Pleine Vie



**+8**  
fiches santé  
Migraine, asthme,  
sommeil...

## MES DROITS

→ **fiscalité**  
→ **donations** → **aides**  
**15 conseils de notaires**  
pour protéger  
ma famille  
face à la crise

## dedans dehors

- Des camélias et des pivoines dans le jardin
- L'œuf, star des recettes de Frédéric Anton

**J'ÉCONOMISE**  
Louer plutôt  
qu'acheter,  
c'est malin !

## Et aussi

### J'AIME L'ACTU

En couple, mais  
chacun chez soi

La laïcité expliquée  
aux enfants

### MES PROJETS

Apprendre à bricoler

Le Vietnam, une  
destination sûre

Le Loir-et-Cher  
avec Irène Frain

**100%**  
Huiles  
essentielles

**JE SOULAGE  
MES ARTICULATIONS  
SANS MÉDICAMENT**  
cervicales | lombaires | genoux

DOM Surface : 4,20 € - TOM Surface : 5,00 CFP

M 06949 - 358 - F : 3,70 € - RD







**bonne santé**  
DOSSIER

100 %  
huiles essentielles

# JE SOULAGE MES ARTICULATIONS *sans médicament*

GENOU DOULOUREUX, DOIGTS ARTHROSIQUES, TORTICOLIS INSISTANT... LES DOULEURS ARTICULAIRES SONT UN RÉEL HANDICAP. PARMIS LES SOLUTIONS NATURELLES, LES HUILES ESSENTIELLES S'IMPOSENT. PATRICIA RIVECCIO

© JUMP/ KRISTIANE VEY - SHUTTERSTOCK - SHUTTERSTOCK (X 3)





**L**es douleurs articulaires ou rhumatismales d'origine inflammatoire, dégénérative ou traumatique concernent un tiers des Français (Ifop, octobre 2011). La douleur articulaire peut aller du modéré à l'insupportable. Quelle que soit la cause du mal, les huiles essentielles (HE) - liquide concentré qui contient des molécules aromatiques volatiles d'une plante - peuvent calmer les articulations et limiter les crises.

## Une efficacité RECONNUE

Depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, des études ont vérifié l'efficacité des huiles essentielles. Les progrès techniques ont permis d'identifier les molécules qui les composent et de cerner leurs propriétés et leurs champs d'action. "Toutefois, souligne le Dr Philippe Goëb, aromathérapeute, si l'aromathérapie est une médecine opérante, elle n'est pas une médecine de remplacement." Si votre traitement vous convient, conservez-le.

Selon leur composition, les HE sont antalgiques, anti-inflammatoires, bactéricides, virucides, fongicides, sédatives ou relaxantes. En bloquant la formation et/ou la sécrétion des molécules inflammatoires et des radicaux libres, elles agissent sur de nombreux symptômes, en particulier articulaires.



## Privilégier LA QUALITÉ

Pour réchauffer vos muscles, assouplir vos articulations, atténuer les courbatures et crampes, calmer arthrose ou inflammation, les HE sont vos alliées! "À condition qu'elles soient de qualité, insiste le Dr Goëb. Il est impératif d'obtenir les indications suivantes: dénomination de l'espèce botanique et de la variété de la plante, origine géographique, mode de culture et de récolte, partie distillée, spécificité biochimique ou chémotype, date d'expiration, numéro de lot de la plante auquel correspond systématiquement une fiche précise comprenant toutes les analyses indispensables à l'identification de la matière première."

**70%**  
AU MOINS DES  
ARTICULATIONS  
TOUCHÉES PAR  
L'ARTHROSE SONT  
LES CERVICALES  
ET LOMBAIRES.

## 01 Les cervicales

Un déplacement d'une vertèbre ou de l'arthrose cervicale peuvent entraîner un blocage du cou et de fortes douleurs.

► **Quelles HE choisir ?** Romarin (*Rosmarinus officinalis*), petit grain bigarade (PGB) et eucalyptus citronné (*Corymbia citriodora*).

► **Pourquoi ça marche ?** "L'HE d'eucalyptus citronné et l'HE de romarin ont une action anti-inflammatoire. Elles fonctionnent sur le même principe que les médicaments de type aspirine. D'ailleurs, des études montrent que certains de leurs composés, les aldéhydes, ont une efficacité analgésique similaire", explique le Dr Goëb. Le PGB, riche en esters terpéniques, a une action décontractante.

► **Je m'y mets :** diluez 3 gouttes de "romarin 1,8", 3 gouttes de PGB et 3 gouttes d'eucalyptus citronné dans une demi-cuillère à café d'huile de macadamia qui pénètre bien. Faites deux applications par jour pendant quatre à cinq jours, jusqu'à ce que la douleur disparaisse. En massage, cette préparation soulage ponctuellement lors des poussées d'arthrose.

### ► LE CONSEIL

#### PLEINE VIE

Massez doucement, pour bien faire pénétrer et ne pas aggraver les hématomes existants, dans le sens des fibres musculaires en insistant légèrement sur les zones douloureuses qui sont des points de réflexologie et d'acupuncture.

Mon herbier

## ROMARIN (ROSMARINUS OFFICINALIS)

Typique du maquis méditerranéen, le romarin était utilisé par les médecins arabes pour soigner nombre de maladies. La plante donne trois huiles essentielles différentes selon sa région d'origine : les HE de romarin à camphre (interdite en usage interne), de romarin à cinéole et de romarin à verbénone. Elles sont déconseillées aux épileptiques, pendant la grossesse et l'allaitement, ainsi qu'aux personnes souffrant d'hypertension.







Mon  
herbier

## PETIT GRAIN BIGARADE

(CITRUS AURANTIUM)

Originaire d'Asie, introduit sur le pourtour méditerranéen au retour des croisades, le bigaradier a des vertus antispasmodiques (douleurs abdominales, thoraciques) et anti-infectieuses. Puissant rééquilibrant nerveux, relaxant, c'est un concentré apaisant et décontractant par simple inhalation ou en massage. C'est également un antalgique. Deux kilos de feuilles sont nécessaires pour obtenir environ 10 ml de cette huile essentielle de petit grain bigarade.



## 02 Le cou

La douleur, provoquée par une contraction des muscles du cou, empêche la plupart des mouvements de rotation et d'inclinaison de la tête.

➤ **Quelles HE choisir ?** Petit grain bigarade et lavande officinale.

➤ **Pourquoi ça marche ?** Ce sont des huiles essentielles antispasmodiques, décontractantes. Vous conduisez beaucoup, vous passez du temps sur une chaise mal réglée ? Ces huiles vont diminuer les contractures musculaires.

➤ **Je m'y mets :** appliquez 3 gouttes de l'une ou de l'autre en massage sur la nuque en insistant bien sur la zone douloureuse. À faire trois fois par jour.

### ➔ LE CONSEIL PLEINE VIE

Vous pouvez également utiliser ces deux HE pour des crampes, qu'elles soient spontanées dans la nuit ou qu'elles surviennent après un effort.

## 03 Le genou

Le genou est une articulation complexe où se mêlent os, ligaments, tendons, cartilage, ménisque et membrane synoviale.

➤ **Quelles HE choisir ?** Gaulthérie, gingembre (*Zingiber officinale*) et petit grain bigarade (PGB).

➤ **Pourquoi ça marche ?** Le gingembre et la gaulthérie, anti-inflammatoires et antidouleur, sont recommandés en cas d'arthrose et de raideur articulaire. Le PGB est décontractant.

➤ **Je m'y mets :** "Mélangez 3 gouttes de chacune de ces huiles essentielles à une demi-cuillère à café d'huile de macadamia et massez votre genou matin et soir pendant une semaine", recommande le Dr Philippe Goëb.

### ➔ LE CONSEIL PLEINE VIE

Après une séance de sport ou une grande marche, frictionnez les articulations qui ont été sollicitées (chevilles, genoux) avec les HE citées ci-dessus. Vous pouvez aussi utiliser l'hélichryse des Balkans qui va gérer les micro-hématomes et l'inflammation des articulations.

Mon  
herbier



## GAULTHÉRIE

(GAULTHERIA PROCUMBENS)

Connue des Amérindiens qui l'utilisaient contre les douleurs et fièvres, cette plante a des feuilles qui, si on les brise, dégagent une odeur d'aspirine. Cela est dû aux esters (acide salicylique pour la gaulthérie), dont est dérivée l'aspirine. En cas d'allergie aux salicylés (aspirine...), évitez de l'appliquer pure, car elle peut irriter les peaux sensibles.

L'usage interne se fait sur conseil d'un aromathérapeute ou d'un pharmacien.

Mon  
herbier





## EUCALYPTUS CITRONNÉ

(*CORYMBIA CITRIODORA*)

Cette plante originaire du nord-est de l'Australie, qui contient des monoterpènes, s'est acclimatée dans nombre de pays. Efficace contre les démangeaisons cutanées, elle est antifongique, antispasmodique et insectifuge (elle éloigne les moustiques, comme l'HE de citronnelle). Relaxante, sédative et hypotensive, elle est avant tout anti-inflammatoire et ne connaît aucune contre-indication.

## 04 Les mains, les doigts

Sollicités en permanence, les mains et doigts sont plus particulièrement touchés par l'arthrose. Une douleur et un handicap qui rendent, au quotidien, les mouvements pénibles.

- ▶ **Quelles HE choisir ?** Eucalyptus citronné, laurier noble (*Laurus nobilis*), gingembre.
- ▶ **Pourquoi ça marche ?** Le laurier noble est antinévralgique. Eucalyptus et gingembre sont anti-inflammatoires.

### ➔ LE CONSEIL PLEINE VIE

Confectionnez votre gel de massage : mélangez 30 gouttes d'HE de laurier noble dans 15 ml de crème, de karité par exemple. Ce gel ne doit pas remplacer votre traitement, mais, en application locale, il vous permettra d'avoir moins mal !



## GINGEMBRE

(*ZINGIBER OFFICINALE*)

Venu d'Orient au <sup>ix</sup>e siècle, le gingembre était présent dans la cuisine dès le Moyen Âge. Remède ancien employé dans les médecines chinoise et ayurvédique, il contient 40 % à 70 % de sesquiterpènes (anti-inflammatoire, hypotenseur, décongestionnant). Tonique digestif, l'HE de rhizome est indiquée pour la dyspepsie, les ballonnements, etc. Remarquable anti-inflammatoire, le gingembre est un antalgique efficace contre les douleurs articulaires et musculaires, les maux dentaires, les névralgies.



## DILUER

DE NOMBREUSES HE NE DOIVENT PAS ÊTRE UTILISÉES PURES SUR LA PEAU. LES DILUER AUPARAVANT DANS UN PEU D'HUILE VÉGÉTALE.

## 05 L'épaule

En cas d'arthrose de l'épaule, c'est la réaction inflammatoire qui est source de douleur. Déclenchée par le mouvement, elle augmente au fil de la journée et ne cesse que lorsque l'articulation est au repos.

▶ **Quelles HE choisir ?** Hélichryse des Balkans (*Helichrysum angustifolium*) et gingembre.

▶ **Pourquoi ça marche ?** L'hélichryse des Balkans et le gingembre ont des propriétés anti-inflammatoires.

▶ **Je m'y mets :** mélangez 5 gouttes de chaque HE dans 1 cuillerée à café d'huile végétale (macadamia). Prévoyez deux applications par jour, en massant bien et en insistant sur le point douloureux jusqu'à la sédation de la douleur.

### ➔ LE CONSEIL PLEINE VIE

Les HE utilisées par voie cutanée ont une action sur les fibres nerveuses des organes du toucher. C'est conseillé lors de crises articulaires aiguës ou pour des douleurs musculaires liées à des efforts physiques violents. L'huile végétale facilite la diffusion et la pénétration.





Mon hercier

## MENTHE POIVRÉE (MENTHA x PIPERITA)

Des feuilles de cette plante originaire du Moyen-Orient ont été trouvées dans les pyramides égyptiennes (1<sup>er</sup> millénaire avant J.-C.). Elle est arrivée en Europe au XVIII<sup>e</sup> siècle et est, aujourd'hui, cultivée dans le monde entier. Stimulante et puissante, l'HE obtenue à partir de ses sommités fleuries est un vrai médicament d'urgence ! On la retrouve dans les préparations pharmaceutiques, et aussi dans l'industrie alimentaire. Attention, ne l'appliquez pas pure sur la peau : diluez-la dans une huile végétale.



### À LIRE

Le Petit Larousse des huiles essentielles, Thierry Folliard, Larousse, 24,90 €.

### À FAIRE À LA MAISON

Les recettes pour articulations douloureuses sur [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)

© SHUTTERSTOCK - D. R. (X-9)

## 06 Le dos

Le mal de dos, ou lombalgie, touche le plus souvent le bas du dos. C'est le mal de reins, le lumbago, dont 66% à 75% de la population, selon les études, souffrent ou souffriront un jour. Souvent provoqué par une mauvaise posture ou un faux mouvement, il peut être aussi de nature inflammatoire, déclenché par un déplacement de vertèbres ou par l'arthrose.

► **Quelles HE choisir ?** Petit grain bigarade, gaulthérie et gingembre.

► **Pourquoi ça marche ?** L'HE de gaulthérie est antirhumatismale, anti-inflammatoire et antiarthritique. Des propriétés qui agissent sur l'articulation, les tendons et les muscles. Il est vrai que le salicylate de méthyle est un antalgique de référence, à l'efficacité semblable à celle de l'aspirine (voir page 92). Autre avantage de cette HE, elle pénètre très vite jusqu'à l'articulation. Le PGB est décontractant et le gingembre, anti-inflammatoire.

► **Je m'y mets :** mélangez 3 gouttes de chaque huile dans une cuillère à café d'huile végétale (macadamia) et faites deux à trois applications par jour.

### ► LE CONSEIL PLEINE VIE

Si vous êtes sous anticoagulants, vous pouvez remplacer l'HE de gaulthérie par celle de menthe poivrée, une HE à menthol aux propriétés antalgiques et anti-inflammatoires.

## LES HE SOUS TOUTES LES FORMES



► **En roll on**  
ARTICULATIONS  
ROLLER,  
Puressentiel,  
8 €, 75 ml.



► **En huile**  
de massage  
DÉTENTE  
DU DOS ET DE  
LA NUQUE,  
Phytosun  
Arômes,  
17,50 €, 50 ml.



► **En baume**  
BAUME DE  
MASSAGE CIBLÉ,  
Fleurance  
Nature, 12 €,  
60 ml.



► **En crème**  
ARTICULIOR  
CRÈME POUR  
MASSAGE,  
Dietaroma,  
18 €, 100 ml.



► **En spray**  
AROMALGIC  
SPRAY,  
Pranarôm, 8 €,  
50 ml.



► **En capsules**  
CAPSULES  
ARTICULATIONS,  
Phytosun  
Arômes, 10 €,  
30 capsules.



► **En préparation**  
FLEXAROME,  
Docteur Valnet,  
14 €, 100 ml.



► **En patch**  
ARTICULATIONS  
JOINTS PATCHS  
CHAUFFANTS,  
Puressentiel,  
13 €, les 3