

PSYCHOLOGIES

DIVAN

Alexandra Lamy

“J’ai pris du temps pour me retrouver”

TEST

Quelles personnalités
vous font du bien ?

ENQUÊTE

5 bonnes raisons de faire
confiance aux jeunes

RUPTURE

Pourquoi ce sont
les femmes qui partent

POLITIQUE

Pas facile d’en parler aux enfants !

IRRATIONNEL

Tous télépathes ?

DOSSIER

LE SEXE

EST-IL SI IMPORTANT ?

**CAHIER
RESSOURCES**

- Les virus nous guérissent !
- Une séance de bibliothérapie ?



Le bon réflexe

Par Marie-Laurence Grézaud

Ressources

Originnaire des tropiques, cette huile chauffante régénère les peaux gercées et abîmées. Mais d'autres atouts en font une trousse à pharmacie à elle toute seule.

Réconfortante huile de calophylle



D'OÙ VIENT-ELLE ?

Des noix d'un arbre tropical répandu dans le Sud-Est asiatique, les îles de l'océan Indien et du Pacifique sud. *Fohara* (Madagascar), *tamanu* (Polynésie) ou *takamaka* (La Réunion), quel que soit son nom, l'huile du *Calophyllum inophyllum* est utilisée dans les médecines traditionnelles de nombreuses cultures.

QUE CONTIENT-ELLE ?

Des acides gras mono ou polyinsaturés (oméga-9 et 6) et des acides gras saturés, garants de l'élasticité de la peau. Des actifs insaponifiables : des polyphénols (antioxydants, cicatrisant et fluidifiant la circulation), de la vitamine E (antioxydante), de l'acide calophyllique et de l'inophylline (cicatrisants).

POUR QUI ?

Pour tous ceux qui souffrent de gerçures, de crevasses, mais aussi d'eczéma, de couperose, de problèmes circulatoires ou encore de mycoses. L'huile de calophylle est aussi efficace sur les inflammations musculaires et articulaires, comme les tendinites, souvent en synergie avec de l'huile d'arnica et/ou de l'huile essentielle de gaulthérie.

CONTRE-INDICATION ?

Vérifiez que vous n'êtes pas allergique en appliquant quelques gouttes sur le pli du coude pendant quarante-huit heures. Demandez l'avis d'un médecin en cas de prise d'anticoagulant.

QUELS SONT SES BIENFAITS ?

Elle est hyper régénérante. Ajoutée à une préparation cosmétique, c'est une précieuse alliée contre les rides. Elle cicatrise et répare les gerçures, les crevasses et les dartres, et contribue à lutter contre l'eczéma et les mycoses, car elle est antibactérienne et anti-inflammatoire. Elle renforce et relance la circulation, et a pour effet d'atténuer les varices, les jambes lourdes, la couperose, les vergetures ou les cernes. Chauffante, elle s'utilise en cas de raideurs et de courbatures, pour maintenir les articulations souples, mais aussi pour pallier les écarts de température dont souffre l'épiderme, notamment l'hiver à la montagne.

COMMENT L'UTILISER ?

En application cutanée sur la zone à traiter. Sa texture un peu épaisse (elle se solidifie à moins de 14 °C), sa couleur verdâtre et son odeur de curry surprennent un peu. Il faut la chauffer dans les mains avant de l'appliquer ou la mélanger avec une autre huile végétale (jojoba, carthame ou macadamia), ce qui est d'ailleurs conseillé pour les peaux sensibles ou les zones délicates comme le visage et le contour des yeux, car l'huile de calophylle¹ est puissante et très active.

1. Pranarôm, *Aroma-Zone*, Puressentiel, Phytosun Arômes, Ladrôme.

Merci à Émilie Jolibois, experte recherche ingrédients cosmétiques chez Aroma-Zone, et à Cécile Ardant, pharmacienne, phytothérapeute et directrice de formation pour Pranarôm et HerbalGem.