

# L'AROMA- THÉRAPIE, UN REMÈDE ESSENTIEL

Depuis quelque temps déjà, l'aromathérapie a le vent en poupe. On ne compte plus les articles sur le sujet dans la presse, tandis que les commerces spécialisés se multiplient. Une médecine millénaire remise au goût du jour. Conseils et recettes.

---

Par Régine Cavallaro





**A**près avoir commencé par vendre ses produits sur Internet, Aroma-Zone<sup>(1)</sup> est devenu en l'espace de quelques années à Paris le «temple» de l'huile essentielle, proposant quelque 200 types d'essences différentes. Mais loin de se contenter d'offrir des produits de qualité «100% pure et naturelle», le magasin propose aussi et surtout à sa clientèle de réaliser soi-même ses propres cosmétiques, en lui vendant tous les ingrédients et matériels nécessaires et même en organisant des ateliers pour apprendre à fabriquer des crèmes pour le corps, des shampooings personnalisables et des soins visage adaptés ou encore pour s'initier ou se perfectionner aux arcanes de l'aromathérapie. Délaissant la boutique de ses débuts devenue trop exiguë, Aroma-Zone a récemment emménagé dans un nouvel espace de 500 mètres carrés, à deux pas de la centralissime place de l'Odéon, alliant point de vente, atelier de formation et spa multisensoriel. Une véritable *success story* qui va de pair avec l'engouement du public pour les huiles essentielles.

Face à cette croissance exponentielle, il n'est donc pas inutile de préciser ce qu'est au juste l'aromathérapie. Faisant partie des «médecines douces», cette méthode thérapeutique naturelle a recours aux essences aromatiques des plantes, autrement dit les huiles essentielles, aux propriétés antiseptiques, antibactériennes et anti-infectieuses scientifiquement reconnues. On l'utilise principalement pour soigner et soulager bon nombre d'affections, tant sur le plan physique que psychique, et prévenir certaines maladies infectieuses. Elle sert aussi à assainir et parfumer les espaces intérieurs par le biais de diffuseurs, ou encore à favoriser l'hygiène grâce à la confection de produits nettoyants. Sans oublier, bien sûr, ses mille vertus appliquées à la cosmétique et à la parfumerie, ou encore ses qualités gustatives pour une cuisine riche en goût.

Le terme est apparu pour la première fois en 1937, forgé par l'ingénieur chimiste français René-Maurice Gattefossé. Avec le Dr Jean Valnet, médecin et chirurgien militaire, il est considéré comme l'un des pères fondateurs de l'aromathérapie moderne. Cependant, la discipline n'est pas nouvelle. «*Si les médecins et l'opinion redécouvrent, depuis plusieurs années, la valeur de la thérapie par les plantes et les essences aromatiques, l'idée d'utiliser les vertus des végétaux pour maintenir ou recouvrer l'état de santé remonte à l'Antiquité*», écrivait déjà le Dr Valnet en 1964 dans son ouvrage *L'aromathérapie, traitement des maladies par les huiles essentielles*<sup>(2)</sup>, devenu au fil des rééditions une référence incontournable.

---

### **LES HUILES ESSENTIELLES ONT DES PROPRIÉTÉS ANTISEPTIQUES, ANTIBACTÉRIENNES ET ANTI-INFECTIEUSES SCIENTIFIQUEMENT RECONNUES.**

---

Depuis des millénaires, en effet, l'homme a su exploiter les bienfaits des plantes pour se soigner, comme en témoignent les pharmacopées traditionnelles chinoise et indienne. L'Égypte des pharaons maîtrisait parfaitement l'usage des huiles essentielles, notamment pour la momification des corps mais aussi pour la confection de produits de beauté. «Mais l'extraction proprement dite des huiles essentielles par le processus de distillation à la vapeur d'eau nous vient du monde arabe où un grand médecin, Avicenne (980-1037), met au point l'alambic qui permet l'obtention des huiles essentielles», rappelle pour sa part Dominique Baudoux, auteur de *L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles*<sup>(3)</sup>, véritable bible sur le sujet.

Tandis que la phytothérapie utilise la plante dans son ensemble, l'aromathérapie, elle, se limite à l'essence volatile extraite de la plante aromatique par la distillation par entraînement à la vapeur d'eau. L'âme de la plante, en quelque sorte. Bien qu'on les appelle huiles, ces substances aromatiques ne contiennent pas de corps gras. De plus, elles ne sont pas solubles dans l'eau. C'est pour cela qu'il faut souvent les diluer dans une huile végétale, un morceau de sucre ou dans un peu de miel pour les absorber par voie interne. Elles peuvent aussi être administrées par voie externe, par le biais de la peau, sous forme de massages, de bains ou de soins cosmétiques; ou encore par voie aérienne, à l'aide de diffuseurs atmosphériques ou au moyen d'inhalateurs. Particulièrement concentrées en principes

actifs, les huiles essentielles exigent, toutefois, quelques précautions d'usage. Certaines peuvent irriter les muqueuses, tandis que d'autres, photo-sensibilisantes, sont à proscrire si l'on souhaite s'exposer au soleil; d'autres encore sont à déconseiller aux enfants et aux femmes enceintes. D'autres, enfin, peuvent même avoir des effets toxiques lourds. Il est donc vivement recommandé de consulter un spécialiste ou de demander conseil à son médecin traitant en cas de doute. Pour le reste, il suffit d'investir dans l'achat d'un ou deux ouvrages de référence (les deux cités précédemment permettent de s'initier à l'aromathérapie en toute confiance) et d'une douzaine de flacons d'huiles essentielles de base. Et de se lancer dans l'univers passionnant et délicieusement olfactif de l'aromathérapie. ■

<sup>1)</sup> [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)

<sup>2)</sup> *L'aromathérapie, traitement des maladies par les huiles essentielles*, Dr Jean Valnet, Le livre de Poche ([www.docteurvalnet.com](http://www.docteurvalnet.com))

<sup>3)</sup> *L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles*, Dominique Baudoux, Editions Amyris.



**TANDIS QUE LA PHYTOTHÉRAPIE UTILISE LA PLANTE DANS SON ENSEMBLE, L'AROMATHÉRAPIE, ELLE, SE LIMITE À L'ESSENCE VOLATILE EXTRAITE DE LA PLANTE AROMATIQUE PAR DISTILLATION.**

**Se former en Suisse**

L'ERA (Ecole Romande d'Aromathérapie) à Lausanne et l'école Usha Veda, à Morges (VD) proposent de nombreux stages ou formations en aromathérapie, accessibles à tous. Vous y apprendrez à confectionner vos propres crèmes et soins, vos élixirs d'atmosphère et même des produits d'entretien.



**Trois recettes pour un hiver tout en senteurs**

**RECETTE POUR LE RHUME**

- H.E. Niaouli 2 gttes
- H.E. Ravintsara 3 gttes
- H.E. Thym CT saturéoïde 2 gttes
- H.E. Menthe poivrée 2 gttes
- H.E. Sapin baumier 1 gtte

**Conseil d'utilisation:** 6 à 8 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours. Placer 3 gouttes du mélange sur votre mouchoir et inhaler au besoin.

(Extrait de L'aromathérapie de Dominique Baudoux, éditions Amyris).

**RECETTE POUR BOOSTER LE MORAL**

- H.E. lavande officinale
- H.E. Géranium rosat
- H.E. Citron

2 gouttes de chaque à verser dans votre diffuseur  
(Extrait de *Huiles essentielles mode d'emploi* de Sylvie Hampikian, éd. Nature & Découvertes).

**RECETTE POUR PURIFIER L'ATMOSPHÈRE**

Pour un spray assainissant sans alcool de 250 ml

- H.E. de Citron 1.5 ml soit 65 gttes
- H.E. d'Eucalyptus radié 2.5 ml
- H.E. de Sapin de Sibérie 2.5 ml
- H.E. de Menthe des champs 0.5 ml soit 25 gttes
- H.E. de Niaouli 0.9 ml soit 40 gttes
- Eau minérale 235 ml
- Tensioactif Base moussante Consistance 8 ml
- Conservateur Cosgard 1.5 ml

Transférez la base moussante Consistance dans un bol. Faire chauffer à feu doux au bain-marie (à T=50°C) pour avoir une base translucide. Ajoutez les huiles essentielles en mélangeant énergiquement entre chaque ajout pour une meilleure solubilisation de celles-ci. Incorporez délicatement l'eau minérale et le cosgard. Transférez la préparation dans votre flacon à l'aide d'un petit entonnoir si nécessaire. (Recette de cosmétique maison extraite du site [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)).